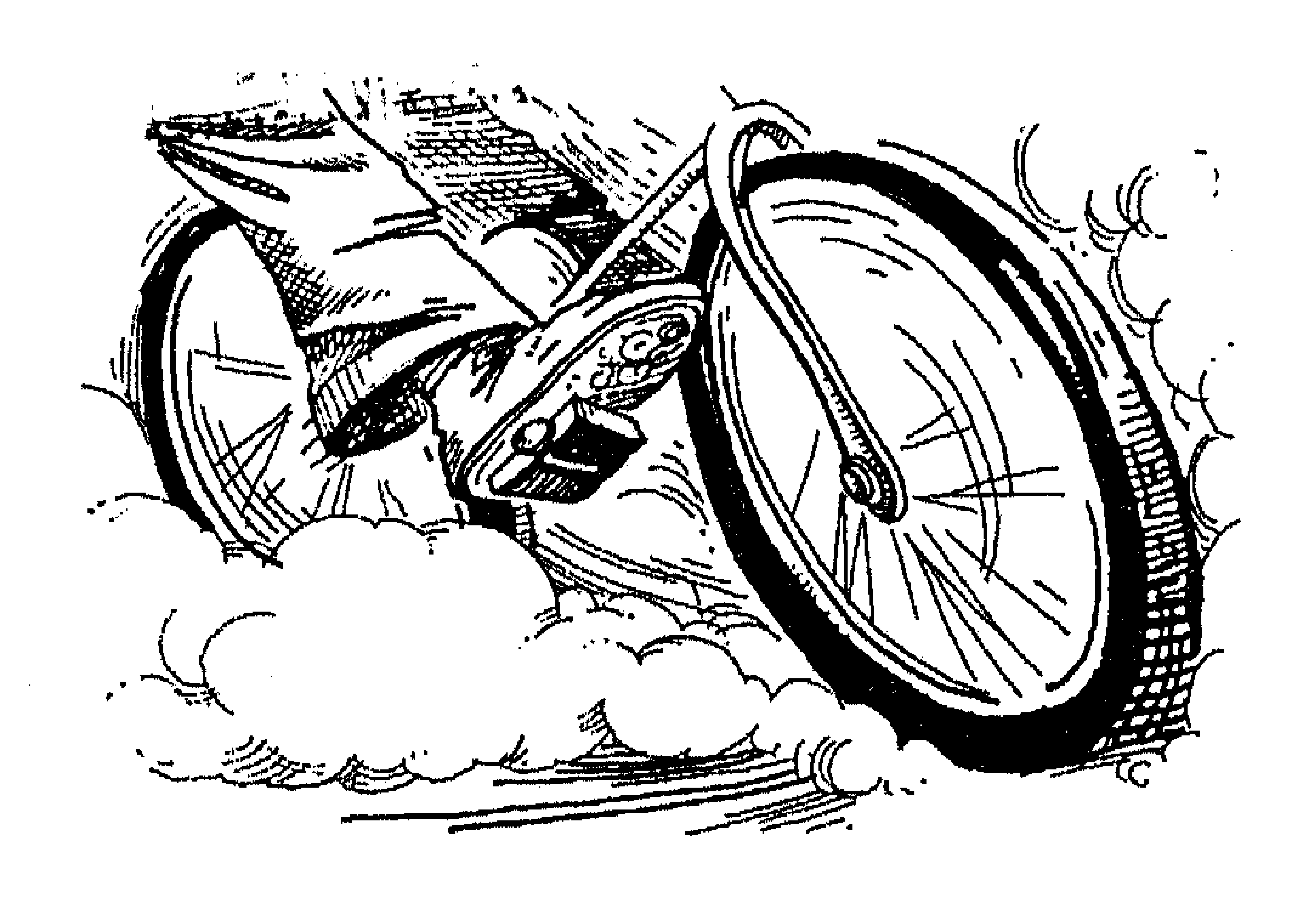

تشغيل
الفرامل
فهم اضطراب عجز الانتباه ADD والنشاط
المفرط ADHD والسيطرة عليه
باتريشيا كوين، دكتوراه في الطب
جوديث م. ستيرن، ماجستير في الآداب
رسوم: جو لي
ترجمة: حنا يوسف

تشغيل الفرامل

فهم اضطراب عجز الانتباه ADD والنشاط المفرط ADHD والسيطرة عليه



باتريشيا كوين، دكتوراه في الطب

جوديث م. ستيرن، ماجستير في الآداب

ترجمة: حنا يوسف

رسوم: جو لي



يُسعدنا أن نسمع منك. رجاءً أرسل تعليقاتك حول هذا الكتاب والتي ستنال كل عناية على info@el-kalema.com شكرًا لك.

مكتبة دار الكلمة LOGOS للنشر والتوزيع

02025798414
0201286548388
0201277928981
0201282456644

www.el-kalema.com sales@el-kalema.com

الطبعة الأولى ٢٠١٢

فهرسة الهيئة المصرية

كوين، باتريشيا، تشغيل الفرامل: فهم اضطراب عجز الانتباه ADD والنشاط المفرط ADHD والسيطرة عليه/ باتريشيا كوين، جوديث م. ستيرن، ترجمة: حنا يوسف عبد الملاك، رسوم جولي - ط ١. - القاهرة: مكتبة دار الكلمة للنشر والتوزيع، ٢٠١٢

٨٠ ص؛ ٢١×٢٨سم
تدمك ٨ ٢٦٠ ٣٨٤ ٩٧٧ ٩٧٨

١- الفرامل ٢. الدراجات
أ. ستيرن، جوديث م. (مؤلف مشارك)
ب- يوسف، حنا. (مترجم)
ج. جولي (رسام)
د. العنوان ٦٢٩,٢٤٦

الطباعة والتنضيد: مطبعة يوسف كمال
٠٢ ٢٤٨٢٧٠٧٤

الترجمة: حنا يوسف
التحرير: محمد حسن أحمد غنيم
الجمع والإخراج الفني: زهور برنابا
الإشراف الفني والإداري: محمد حسن غنيم

رقم الإيداع : ٢٠١٢ / ٩٦٨٧
ISBN :978-977- 384 -260 -8

المحتويات

مقدمة

للوالدين والأخصائيين

عندما يعلم الشباب بأنهم يعانون من اضطراب عجز الانتباه ADD أو النشاط المفرط ADHD، تتولّد لديهم الكثير من الأسئلة، والشكوك، والمخاوف. لذا، فهذا الكتاب- الذي كتبته طبيبة أطفال وأخصائية تعلم- يناقش احتياجاتهم وأسئلتهم. وسيحترم أطفال المدارس المادة العلمية التي سيجدونها في هذا الكتاب، وخصوصًا عندما تؤكد أو تشرح بالتفصيل ما تعلموه خلال خبراتهم أو من أحد البالغين الذين يحترمونهم. فالأطفال يحتاجون لإعادة طمأنة بأن ما لديهم من مشكلات ليست استثنائية لهم. فهم يستفيدون من إحساسهم بإمكانية المساعدة وبأن لديهم في أنفسهم إمكانية أن يكونوا ذو قوة نافذة في عملية علاجهم.

لقد سمعنا، على مرّ السنين، أحاديث الأطفال، وأولياء الأمور، والأخصائيين عن كيف ساعد كتاب **تشغيل الفرامل** الأطفال على تعلم المزيد عن أنفسهم وكيف وجدوا طرق جيدة للتكيف مع اضطراب عجز الانتباه ADD والنشاط المفرط ADHD. وخلال هذه الطبعة الجديدة من **تشغيل الفرامل** نحاول تقديم معنى التحكم وإدراك الأهداف التي يُمكنْ تحقيقها للتلاميذ الذين يعانون من اضطراب عجز الانتباه ADD والنشاط المفرط ADHD. كما تتضمن التطورات المهمة التي حدثت في معالجة وفهم اضطراب عجز الانتباه ADD والنشاط المفرط ADHD. وقد كُتِب الكتاب بلغة يمكن أن يفهمها الأطفال، ويزودهم بمعلومات واقعية التي يُمكنْ استخدامها في حياتهم اليومية.

تحتوي الطبعة الجديدة على معلومات محدثة عن اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD، بضمن ذلك النظرة على العديد من التطورات المهمة التي حدثت منذ كتابة **تشغيل الفرامل** للمرة الأولى. وسيستفيد الأطفال وأولياء الأمور والأخصائيون من حقيقة أنه، بمرور السنين، تم اكتساب مقدار كبير بخصوص كيفية التحكم في هذا الاضطراب بنجاح. فقد كان هدفنا مشاركة هذه التطورات الجديدة، وتقديم معلومات من الطبعة السابقة باستخدام مفاهيم ومفردات مناسبة للقارئ الصغير.

كما وسّعنا الكتاب ليشمل المزيد من الأفكار والاستراتيجيات للأطفال حتى يستخدموها لمساعدة أنفسهم. أضيفت فصول جديدة لعرض الكثير من المداخل الجديدة في التعامل مع اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD. تم وضع تأكيد خاص على تدعيم الصغار للسيطرة بدلاً من

شعورهم بالحرمان.

صُمم الكتاب لاستخدام الصغار بين ٨ – ١٣ سنة. عندما يقرأ أولياء الأمور الكتاب مع أطفالهم، فربما يبدأوا مناقشة مستمرة تقدم المعلومات وإعادة الطمأنة. من المهم تذكر رسالة هذا الكتاب التي تبعث على الأمل بينما تقرأ وتتحدث مع الأطفال. استنادًا إلى القدرة على القراءة، فإن هذا الكتاب يُمكنْ أن يقرأه الطفل لوحده أو يقرأه أحد البالغين بصوت عال. بُذلت جهود لشرح الكلمات غير الشائعة أو الصعبة. وأضيف مسرد في نهاية الكتاب حتى يتمكنْ القارئ من البحث بسهولة عن الكلمات غير الشائعة في حالة الضرورة.

في هذا الكتاب اخترنا استخدام مصطلح اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD عند مناقشة اضطرابات نقص الانتباه مع أو بدون النشاط المفرط. الكتاب يهدف لاستخدام الأطفال الذين يعانون من اضطراب عجز الانتباه ADD أو النشاط المفرط ADHD حيث أن استراتيجيات الشروحات والتوافق مناسبة لكل من الفريقين. لتقليل الارتباك سوف نستخدم مصطلح اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD لتضمين كلا الاضطرابين.

لتجنب الضغط على الطفل بالكثير جدًا من المعلومات في وقت واحد ننصح بقراءة ومناقشة الكتاب في صورة أقسام.

فمن خلال إتاحة فرص متكررة لمناقشة محتويات الكتاب، يُمكنْ للبالغ مساعدة الطفل على التحكم في ما نقدمه. هذه المناقشات يُمكنْ استخدامها لتصحيح مظاهر سوء الفهم أو مشاركة الأفكار الشخصية أو إثارة أسئلة إضافية.

يجب تشجيع الأطفال على قراءة هذا الكتاب عدة مرات حتى يستوعبوا معنى إضافيًا كل مرة. كما يجب مشاركة الكتاب مع الإخوة والأخوات والأصدقاء تحت إرشاد أحد البالغين. ليس المقصود من هذا الكتاب أن يحل محل المشورة والعلاج المتخصص التي يجب أن تكون جزءاً من عملية مستمرة في حياة الأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD.

ربما يجد المعلمون والمشيرون وأطباء النفس هذا الكتاب مع كتاب النشاط المرافق له (**تشغيل الفرامل- كتاب الأنشطة للأطفال**) مفيدين في مساعدة الأطفال على فهم اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD بصورة أفضل وتأثيره على حياتهم. كما أن هذين الكتابين يُمكنْ استخدامهما من جانب الأخصّائيين خلال العمل مع مجموعة صغيرة من الأطفال المرتبطين بعملية التعلّم بخصوص اضطراب الانتباه لديهم.

فهم نقص الانتباه والنشاط المفرط AD/HD ليسٍ مهمة سهلة. ومع ذلك، فإن بدء المهمة سيفتح أمام الأطفال ووالديهم عالماً من الإمكانات الإيجابية.

ـــــباتريشيا كوين، دكتوراه في الطب

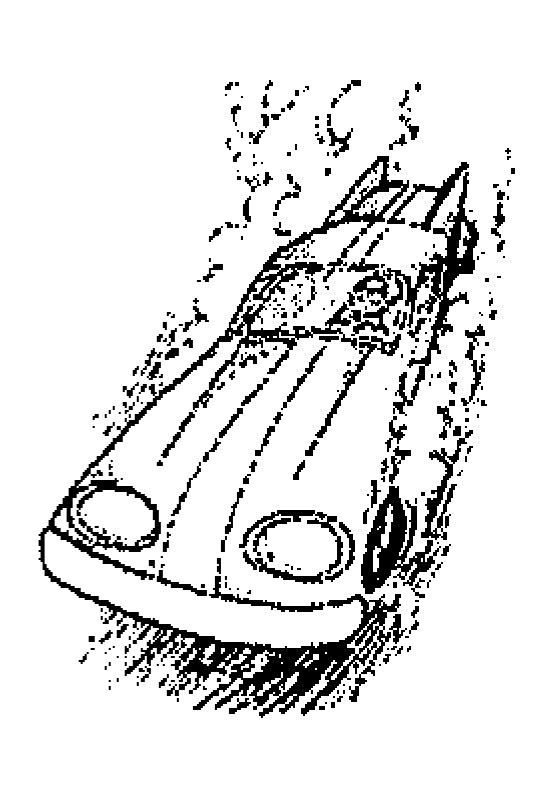
ـــ جوديث م. ستيرن، ماجستير آداب

الجزء ١

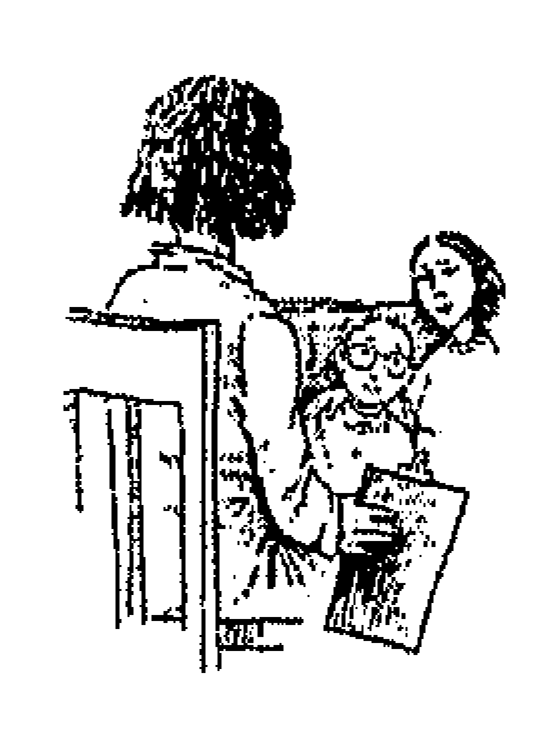


فهم نقص الانتباه والنشاط المفرط

AD/HD



نقص الانتباه والنشاط المفرط AD/HD: ما هو؟



كيف تعرف أنك تعاني من نقص الانتباه ADD أو النشاط المفرطADHD؟

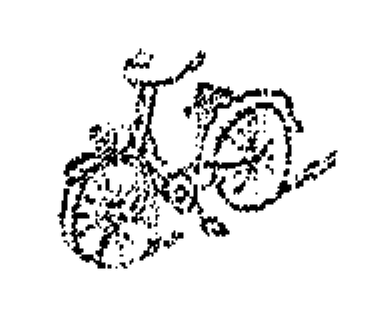


من الذي يعاني من نقص الانتباه والنشاط المفرط /AD HD؟

ماذا يحدث في مخ الإنسان الذي يعاني من نقص الانتباه والنشاط المفرط AD/HD؟



ما تأثير اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD الزائد على شعورك؟





اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD: ما هو؟

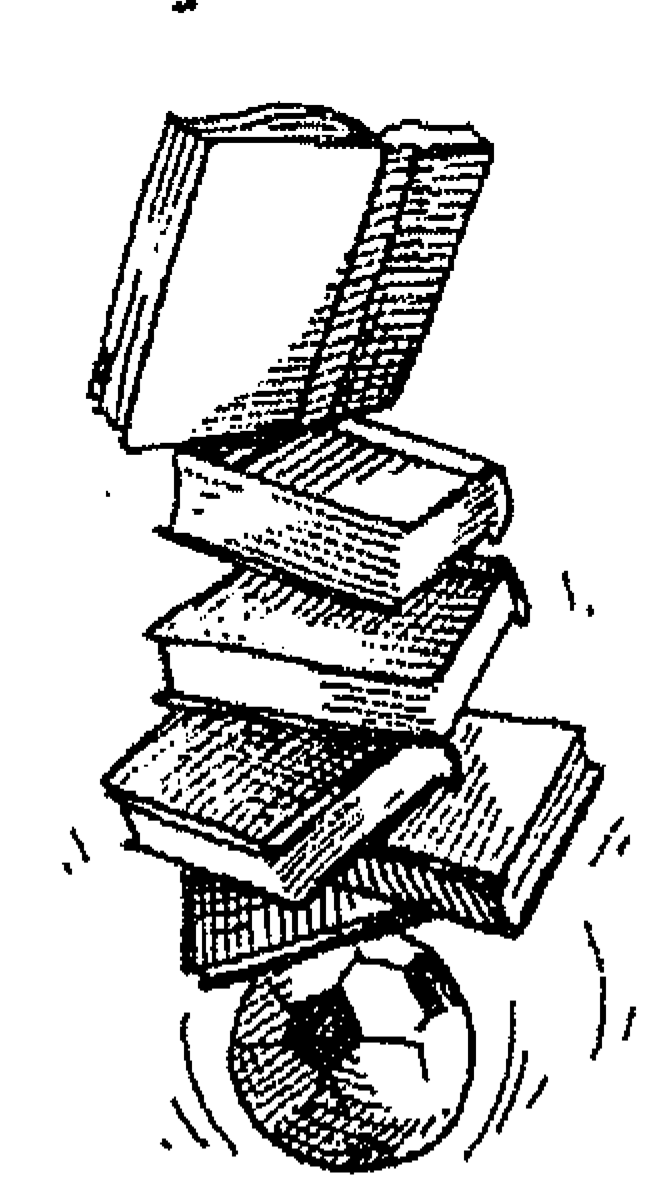
تخيَّل سيارة رياضية حمراء أنيقة على الطريق. تسير على جانبي الطريق، وتسرع حول المنعطفات بانسيابية، والمحرك ينطلق بسرعة، ولكنْ، ليس لديها فرامل. لا يُمكنْها التوقف عندما يريد السائق أن يوقفها. لا يُمكن إبطائها إلى سرعة أكثر أمانًا. وقد تخرج عن المسار أو حتى تتحطم! من المؤكد أنها ستمر بوقت عصيب حتى تثبت لكل الناس ما يُمكنْها أن تعمله بالفعل.

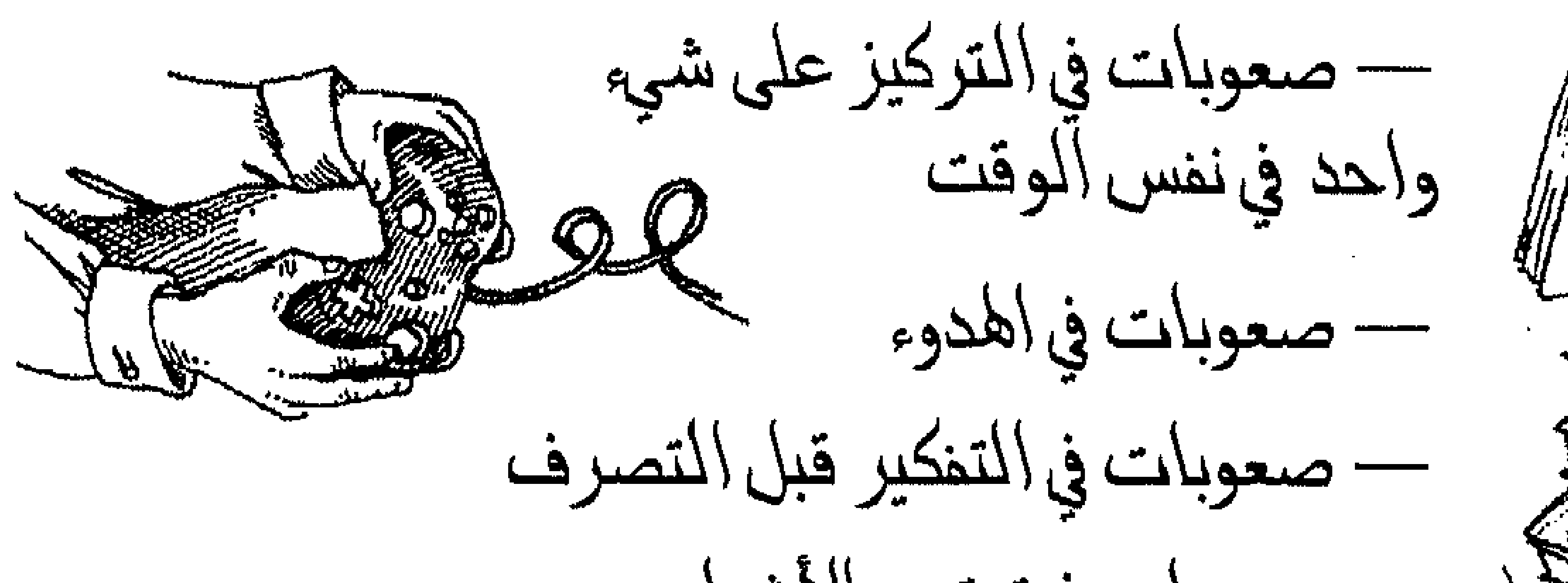
لو كُنْت تعاني من اضطراب عجز الانتباه، فقد تكون مثل سيارة السباق هذه. لديك محرك جيد (تتمتع بالكثير من قوة التفكير)، وجسم صحي قوي، لكنَّ الفرامل لا تعمل جيدًا. قد لا تستطيع أن تهدأ، أو تبقى في حالة تركيز، أو توقف نفسك عن عمل شيء ما، حتى عندما تعرف أنه ينبغي عليك ذلك.

ما هو AD/HD؟

ليس كل الذين يعانون من اضطراب عجز الانتباه يشبون بعضهم تمامًا. فقد يكون من يعاني من AD/HD يواجه واحدة أو كل هذه المشكلات:

— صعوبات في الانتباه





— صعوبات في التركيز على شيء واحد في نفس الوقت

— صعوبات في الهدوء

— صعوبات في التفكير قبل التصرف

— صعوبات في ترتيب الأشياء

— صعوبات في التعلّم بالمدرسة

الخبراء الذين يعملون مع الأطفال الذين يعانون من اضطرابات الانتباه لديهم مصطلحات للأنواع المختلفة من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD، اعتمادًا على أية مشكلات تسبب أكثر صعوبة. ولهذا السبب يعاني بعض الأطفال من اضطراب عجز الانتباه ADD بينما يعاني آخرون من اضطراب النشاط المفرط ADHD. وهم ببساطة يعانون من مشاكل مختلفة.

☺ أحد أنواع اضطرابات الانتباه (**النوع الغافل Inattentive Type**) يصف الأطفال الذين يعانون من صعوبة رئيسية في الانتباه (**السهو** *inattention*) أو الاستمرار في التركيز (**التشتت** *distractibility*).

☺ وثمّة نوع آخر (**النوع مفرط النشاط/المندفع Hyperactive/Im-pulsive Type**) ويشمل الأطفال الذين لديهم صعوبة أكثر في الهدوء وقت الحاجة (**نشاط مفرط** *hyperactivity*) والذين يتصرفون غالبًا قبل التفكير (**الاندفاع** *impulsivity*).

☺ وأخيرًا، بعض الأطفال الذين يعانون من اضطرابات الانتباه يعانون من كل هذه المشاكل، وبالتالي لديهم نوع ثالث من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD اسمه **النوع المشترك Combined Type**.

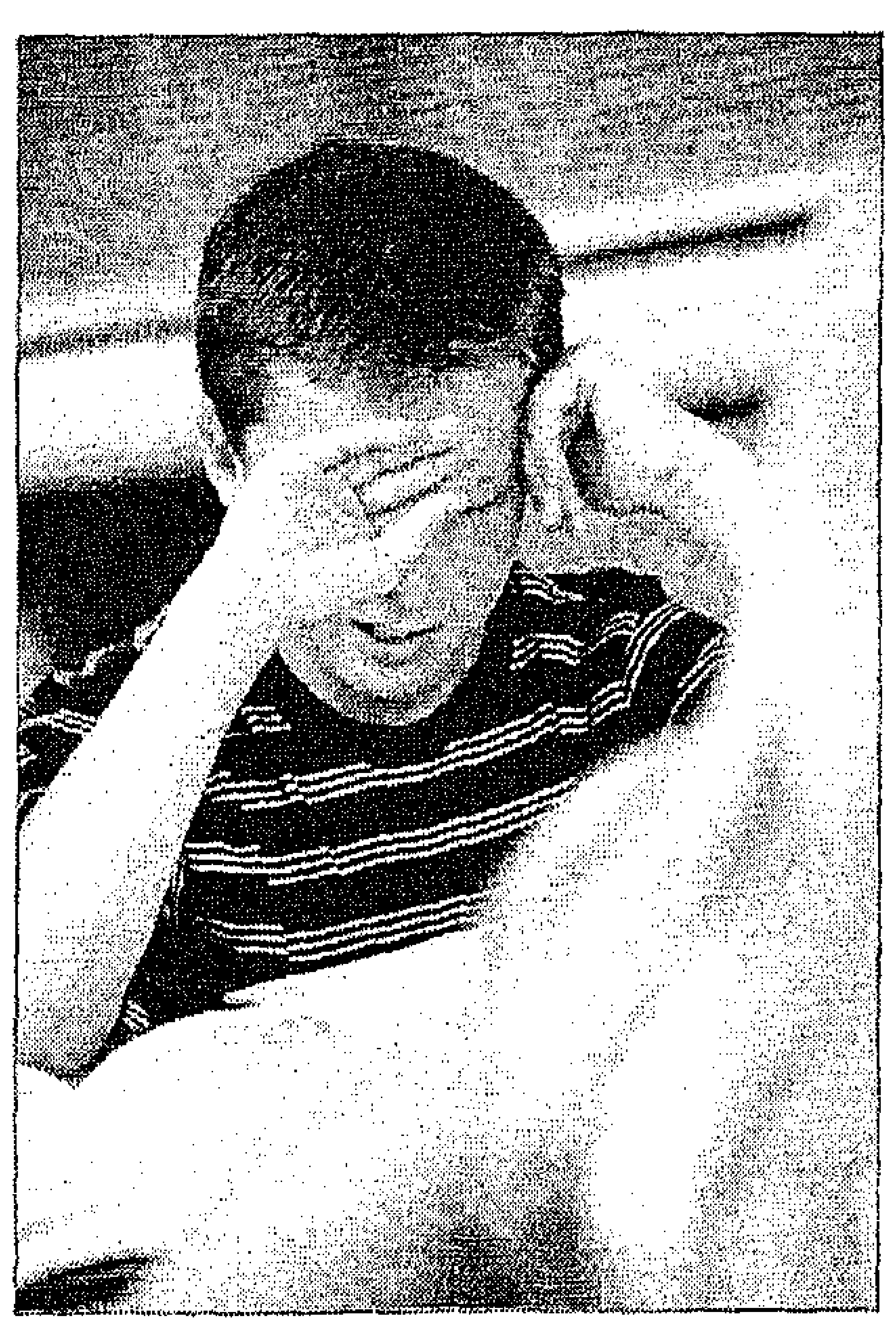
لربما رأيت وسمعت أسماء مختلفة مستخدمة لوصف هذه الأنواع المختلفة من مشكلات الانتباه. الاسمان، ADHD و AD/HD، هما الأكثر شيوعًا. في هذا الكتاب، سوف نستخدم في الغالب مصطلح اضطراب تشتت الانتباه

المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD ليشمل كل الأنواع. فمهما كان النوع الذي يصفك، سوف يساعدك هذا الكتاب على فهم اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD بصورة أفضل والتحكم فيه.

والصفحات التالية تصف بمزيد من التفصيل بعض المشكلات التي قد يواجهها الشباب مع اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD. فيما تقرأ، اكتشف إن كانت أي من هذه المشكلات تبدو مألوفة بالنسبة لك.

عدم الانتباه inattention (صعوبات في الانتباه)

لو كانت لديك صعوبة في التركيز أو في الإنتباه لشيء واحد لأكثر من بضعة دقائق، فلربما يكون لديك إنتباه قصير المدى. إذا كُنت تعاني من مشكلات في هذا الجانب فقط وليس بشكل مفرط، فأنت تعاني من اضطراب عجز الانتباه ADD. وهذا هو القسم الأول من المصطلح AD/HD التي تأتي من: اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط. وكلمة نقص معناها أن هناك شيئًا ما موجود أقل مما هو مطلوب.



صعوبة الانتباه تؤثر على الكثير من الأشياء. فمشكلات الانتباه قد تؤدي إلى استغراقك لوقت أطول في بدء أو الانتهاء من مهامك. ففي البيت أو المدرسة، وإذا كنت لا تولي اهتمامًا جيدًا عندما يقوم شخص ما بإعطاء التوجيهات، فقد لا تعرف ما يجب عليك أن تفعله. وعندما تتكلم مع الآخرين أو أثناء المناقشة في الفصل، فلربما تتسبب صعوبة الانتباه في عدم متابعتك للكلام مما يجعلك تشعر بالارتباك أو بالإحباط.

كلنا يجد أنه من الأسهل علينا أن **نركز** عندما نكون مهتمين بشيء ما، ولهذا فإن الانتباه قد لا يكون مشكلة عندما تفعل شيئًا تحبه. وقد تجد أنه من الأسهل أن تنتبه عندما يشوّقك

الموضوع لكُنْك تشعر بمنتهى التشتت عندما يكون الموضوع صعبًا أو غير مشوِّق. فقد يرتبك والداك ومعلموك بخصوص هذا ويعتقدون بأنه عليك الانتباه طوال الوقت. فقد تحتاج لأن تجعلهم على دراية بالصعوبات التي تقابلها والأوقات التي تواجه فيها صعوبة في التركيز.

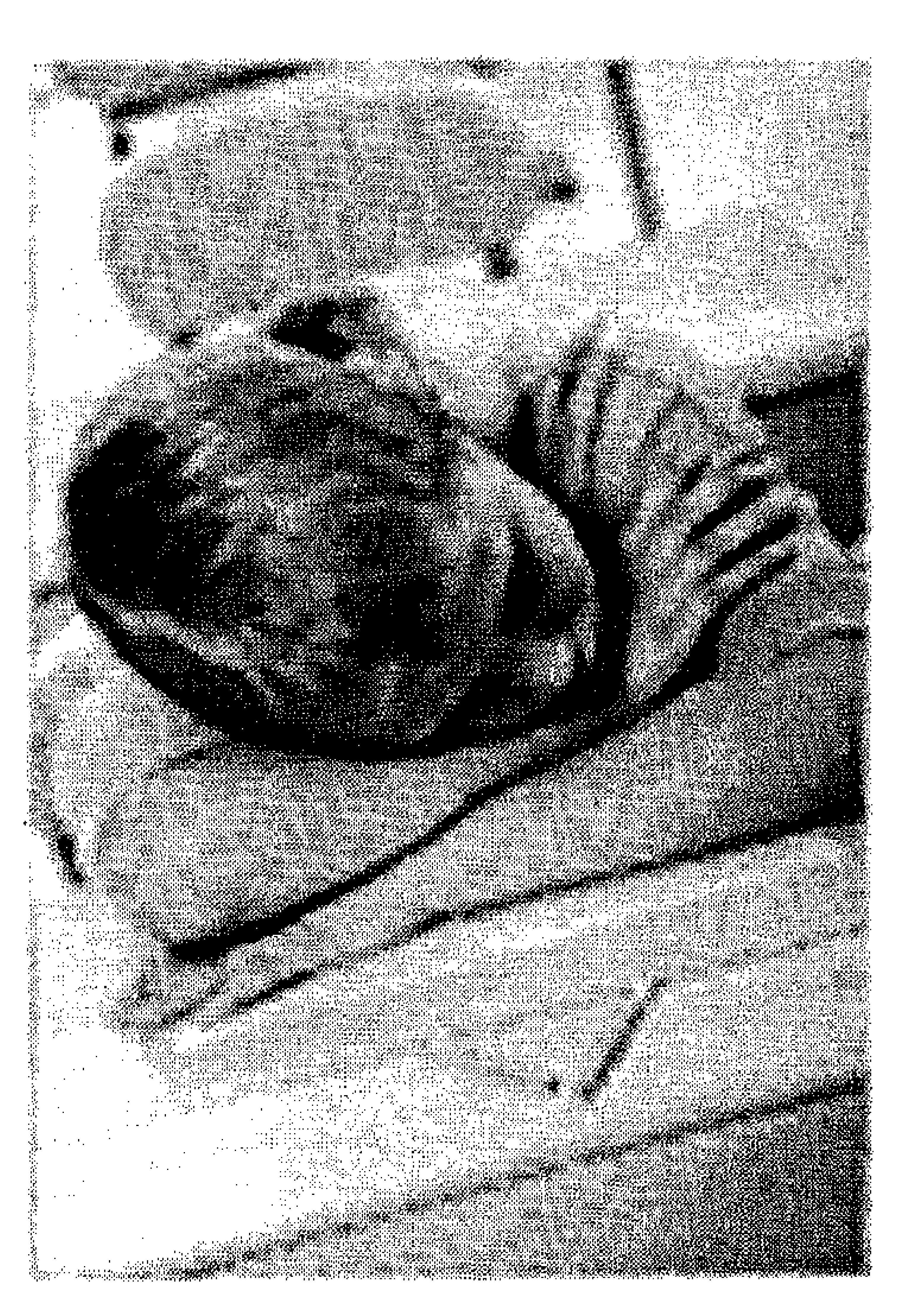
قد تغضب عندما يستمر أحد الكبار في مطالبتك بالانتباه، وخصوصًا عندما تحاول عمل هذا. فبرغم جهودك التي تبذلها، قد لا تكون النتائج جيدة كما تتمنى (أو كما يتمنى والداك أو معلموك).

التشتت Distractibility (صعوبة التركيز في شيء واحد)

الأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD يعانون من مشكلات أكثر من الآخرين في التركيز في شيء واحد. فالأفكار العشوائية، والأفكار والمشاهد، والأصوات تستمر في قطع حبل أفكارهم.

عندما يكون أمامك امتحان الرياضيات، لربما تقاطعك أفكار عن لعب الكرة، أو الغداء، أو أي أنشطة أخرى وتمنعك من التركيز في الامتحان. وقد يكون من الصعب الاستماع إلى معلمك عندما تجد الكثير جدًا من الأشياء الأخرى التي تراها أو تسمعها في الفصل الدراسي. وقد تلعب بالقلم الرصاص على مكتبك أو تراقب العامل وهو يجزّ العشب بالخارج بدلاً من التركيز على الدرس. وقد يشتتك طائر يغرد خارج النافذة أو شخص يسير بالقرب منك من الاستماع إلى المعلم وهو يعطي الواجبات المنزلية.

ويقول الأطفال إن التعرض لاضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD يبدو مثل الانتقال المتواصل بين القنوات التليفزيونية. فعقولهم غير قادرة على الاستقرار على قناة واحدة. وبسبب صعوبة التركيز هذه، يتوه عنك أحيانًا مما يدور حولك. فعندما تتوارد إلى رأسك الكثير من الأفكار المختلفة باستمرار، الواحدة بعد الأخرى، فإنها تتداخل مع ما تحاول القيام به.



النشاط المفرط Hyperactivity
(صعوبة البقاء هادئًا/ السكون)

لو كُنْتَ مفرطًا في الحركة، فقد يكون السكون صعبًا عليك، وتشعر برغبة دائمة في الحركة. فالجلوس في مكان واحد صعب بصورة خاصة وقد يجعلك تشعر بعدم الارتياح. وتشعر بالرغبة في الوقوف أو التململ أو التحرك. ويشعرك عدم القدرة على التحرك بالاستياء، أو القلق، أو التعب، أو النعاس. بعض الأطفال مفرطي النشاط قد يميلون أيضًا إلى الكلام طوال الوقت دون أن يمنحوا الآخرين فرصة التكلم.

من المحبط أن يقال لك توقف عن الحركة أو اجلس في سكون مرات ومرات. فمثل السيارات التي ليس بها فرامل قد تعاني من صعوبة في التوقف حتى عندما تريد أنت أن تتوقف.

الاندفاع Impulsivity (صعوبة التفكير قبل التصرف)

في بعض الأحيان قد تقول أو تعمل أشياء دون تفكير. وقد تقود دراجتك في حديقة والديك، أو تنطق بإجابة سؤال في الفصل دون أن ترفع يدك، أو تبدأ في حل امتحان قبل سماع التوجيهات. وقد تقاطع الآخرين أو تقول أول شيء يتوارد إلى ذهنك مهما كان!

عمل أو قول شيء بدون تفكير- بدون فرامل توقفك- اسمه السلوك الاندفاعي.

وقد يسأل الناس: "لماذا فعلت هذا؟" في هذه اللحظة لربما لا تعرف السبب ولهذا تقول: "لا أعرف."!

وبعد تفكير ربما تستطيع أن تناقش ما أخطأت فيه. ومع ذلك، لربما مازلت تنسيٍ أن "تفكر قبل أن تتصرف" في المرة التالية. وهذا يمكن أن يكون محبطا للغاية بالنسبة لك وللآخرين من حولك.

التشوش Disorganization (صعوبات في ترتيب الأشياء)

الأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD يُمكنْ أن يكونوا غير منظمين.
فترتيب المتعلقات، أو الواجبات المدرسية، أو **المواعيد** due date، أو الأعمال الروتينية قد يكون مشكلة كبيرة. فقد تنسى أو تفقد الأشياء أكثر من الآخرين. وقد لا تعرف كيفية تنظيم الوقت أو إدارته بشكل جيد. في الصباح، قد تكتشف فجأة بأنك تأخرت. وصل باص المدرسة، وما زلت غير جاهز، ولربما تكون قد نسيت الواجبات المنزلية أو لم يكن لديك في البيت الكتب المطلوبة لانجاز الواجب. ونتيجة لذلك، قد لا تسلم واجبك في موعده المحدد. أو قد تؤجل الواجبات المدرسية حتى اللحظة الأخيرة ومن ثم يكون عليك العمل بسرعة. وبالتالي ربما لا يظهر عملكِ الذي تسلمه كل ما تعرفه حقا. وربما كُنْت عملت أفضل لو بدأت مبكرًا. قد تشعر بخيبة أمل عندما يعود إليك الواجب وبه الكثير من التصحيحات فتعرف أنه كان من الممكنْ عمل الأفضل.

صعوبات التعلم Learning Difficulties (صعوبة التعلم في المدرسة)

بسبب كل هذه المشكلات، ربما يواجه الأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD صعوبات في المدرسة. أحيانًا يكون من الصعب عمل واجبات القراءة والكتابة، أو تعلم الرياضيات بنفس السهولة التي يتمكنْ منها بعض التلاميذ الآخرين. لو كان هذا ينطبق عليك، فقد تحتاج إلى مساعدة إضافية في التعلم. فأنت ذكي مثل الأطفال الآخرين، ولكنْ قد تحتاج معلمًا خصوصيًا أو مدربًا لمساعدتك على الترتيب أو لمساعدتك في عملك.

قد يكون لدى بعض الأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD **صعوبات التعلم** في مادة دراسية معينة، مثل القراءة أو الرياضيات أو الكتابة. وهذا معناه أنهم يتعلمون، ولكنْ على مستوى أقل من المتوقع بالنسبة لمستوى ذكائهم ودرجاتهم. فربما تعاني من صعوبة تعلم في مادة واحدة، وتكون متفوقا جدًا في المواد المدرسية

الأخرى. أو قد يكون لديك صعوبات في مواد دراسية كثيرة.

عندما ينم الجمع بين هذه الصعوبات مع اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD، قد تبدو أحيانًا المدرسة صعبة بشكل خاص. لو كان هناك طفل يعاني من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD ويعاني أيضًا من صعوبات في التعلم ينبغي أن يعمل مع أخصائي تعلم أو معلم خصوصي لإحراز تقدم في المادة أو المواد التي تسبب المشاكل. ولأن المعلمين يعرفون الآن العديد من الوسائل الجيدة للعمل مع التلاميذ الذين يعانون من صعوبات التعلم، فمن الممكنْ أن تقدم المدرسة المزيد من الدعم حتى يمكن لهؤلاء التلاميذ القيام بعمل أفضل والحصول على درجات أفضل في فصولهم.

معظم الأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD لديهم الكثير من الأسئلة.

لماذا أركز أفضل في أيام محددة؟

هل أنا الوحيد الذي أعاني من هذه المشكلة؟



كيف أعرف أني أعاني من اضطراب
تشتت الانتباه المصحوب باضطراب
نشاط مفرط AD/HD AD/HD؟

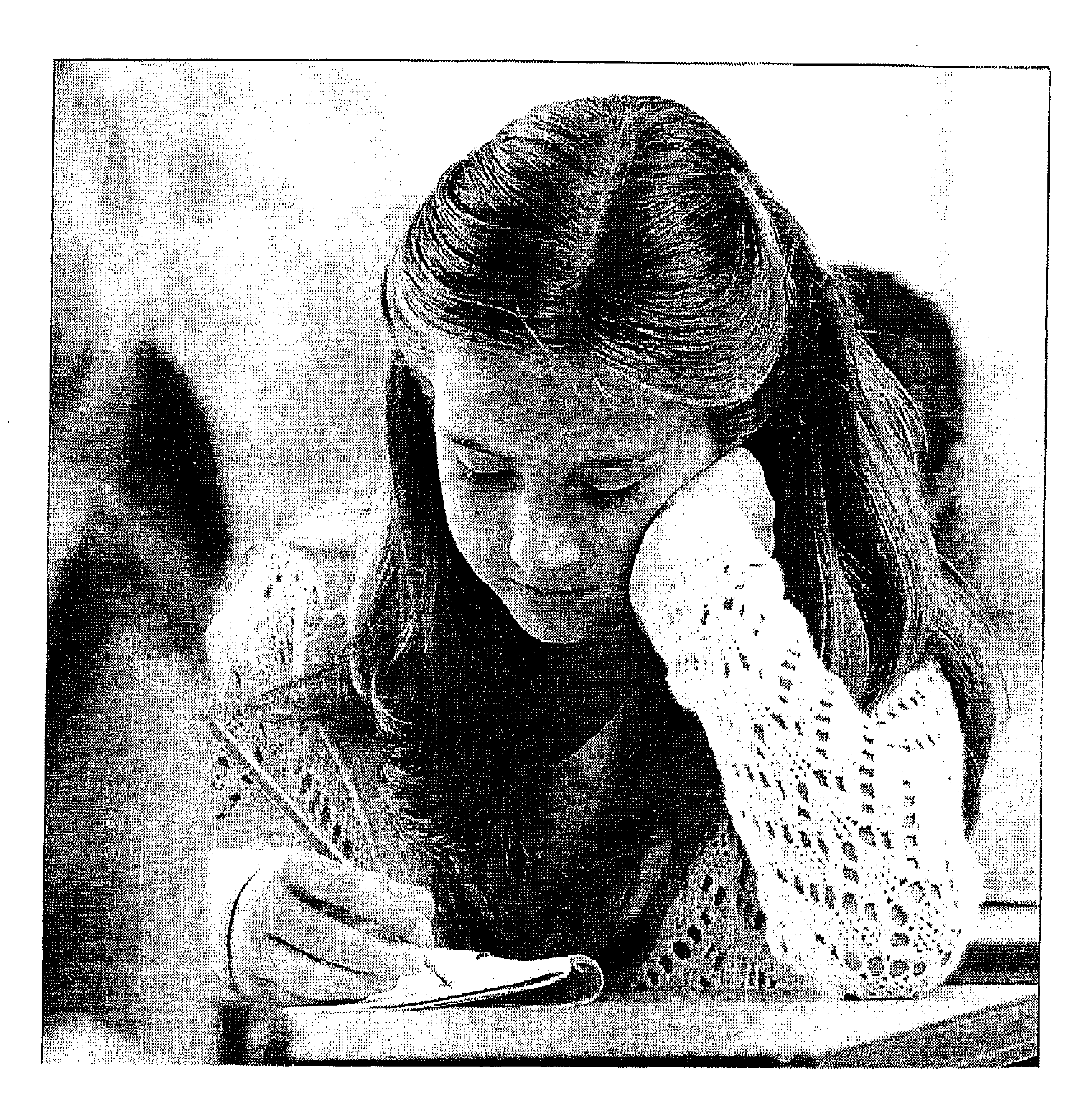
هل هناك نقص في مخي؟



في هذا الكتاب سنحاول إجابة أسئلتك.

كيف تعرف أنك تعاني من اضطراب عجز الانتباه ADD أو اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط ADHD؟

غالبًا ما يكون لدى كل شخص بعض المشكلات التي تحدثنا عنها في الفصل السابق. وقد يكون من الصعب أن تنتبه في المدرسة عندما تفكر في حفلة عيد ميلادك القادمة أو أختك المولودة حديثًا. فإذا كنت تجتاز بوقت صعب في البيت، مثل طلاق الوالدين أو موت أحد الأحباء مؤخرًا، فإن القلق أو الحزن ربما يجعلانك متوترًا، أو **سريع الانفعال**، أو كثير النسيان، أو تعاني من صعوبة الانتباه.



ومع ذلك، إذا كُنْتِ تعاني من مشاكل في الانتباه لفترة طويلة ولم تكُنْ مرتبطة بموقف عصيب، فربما أنت تعاني من اضطراب عجز الانتباه ADD أو اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط ADHD. ويمكن تحديد ما إذا كُنْت تعاني من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD يتم فقط من خلال **أخصائيين** خبراء في هذا المجال. ومن الممكنْ أن يكون هؤلاء الخبراء **أطباء الأطفال**، و**أخصائيين نفسيين**، و**أطباء أمراض نفسية**، و**أطباء أمراض عصبية** — أنواع مختلفة من الأطباء الذين يعرفون كل شيء عن اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط، ويُمكنْهم مساعدة الأطفال الذين يعانون من ذلك.

لتحديد ما إذا كُنْت تعاني من اضطراب عجز الانتباه ADD أو اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط ADHD لا بدّ من مراجعة طبيب، أو **مرشد**، أو أخصائي نفسي. أحيانًا عليك أن تزور أكثر من أخصائي. خلال هذه الزيارات يختبر هؤلاء الأخصائيين كيف تتعلم ومدى قدرتك على التركيز. قد يستغرق الامتحان عدة ساعات. كما أن هؤلاء الخبراء سوف يتحدثون إلى والديك ومعلميك. ربما يطلبون من معلميك أو والديك ملء استمارات تصف سلوكك وانتباهك وقدرتك على التعلم. بعد جمع كل هذه المعلومات يصل الخبراء إلى قرار بخصوص ما إذا كُنْت تعاني من اضطراب عجز الانتباه ADD أو اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط ADHD.



مَنْ الذي يعاني من AD/HD؟

هل تستطيع أن تخمن مَنْ في هذا الفصل الذي يعاني من اضطراب عجز الانتباه ADD أو اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط ADHD؟

لا يُمكنْك هذا لأن الأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD يشبهون كل الأطفال الآخرين!

هناك حوالي طفل واحد من بين كل ١٥ أو ٢٠ طفلاً يعاني من مشكلة مع الانتباه التي تؤثر على تعلمه أو سلوكه. ومن المعتقد أن ٤,٤ مليون طفل في سن المدرسة في الولايات المتحدة يعانون من اضطراب عجز الانتباه ADD أو اضطراب تشتت الإنتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط ADHD. فالفصل المكون من ٢٠ تلميذًا ربما يكون به تلميذ أو تلميذان يعانيان من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD AD/HD. وكما نعرف أيضًا أن الأطفال حول العالم يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD AD/HD. هل تعرف أن النسخة الأولى من الكتاب الذي تقرأه الآن ترجمت إلى العديد من اللغات الأخرى، حتى يعرف الأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD AD/HD المزيد عن أنفسهم، أيضًا؟

قد لا تستطيع تحديد الأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD بسهولة لأنهم يشبهون الآخرين. اعتاد الناس



على التفكير بأن الأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD يسهل تحديدهم بسبب نشاطهم الزائد. لكنّنا نعرف الآن أن الكثير من الأطفال يعانون من اضطراب عجز الانتباه ADD وليسوا زائدي النشاط، لذا يكون من الأصعب التعرف عليهم.

رغم أنك ربما تشعر بالاختلاف قليلاً عن التلاميذ الآخرين في فصلك الذين لا يعانون من صعوبات في الانتباه، فإنك تشعر بالرفقة عندما تعرف أن الكثير من التلاميذ الآخرين في نفس سنك يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD!

اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD عند الأولاد والبنات

يعتقد بعض الناس أن الأولاد فقط يعانون من اضطراب عجز الانتباه ADD أو اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط ADHD. خطأ! هذا ببساطة غير صحيح. فالبنات يُمكنْ أن يعانين من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD أيضًا. كل من الأولاد والبنات الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD قد يجدون صعوبة في السكون وربما يتململون كثيرًا.

ومع ذلك، فإن البنات اللواتي يعانين من اضطراب اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD غالبًا ما يجدن صعوبات في الانتباه أكثر من النشاط المفرط. عندما يكون النشاط المفرط موجوداً لدى البنات ربما يظهر على شكل الكثير من الكلام أو انفعالات خارج السيطرة. ومهما كان الأعراض، فإن البنات اللواتي يعانين من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD لديهن الكثير من المشكلات في المدرسة والبيت مثل الأولاد.

اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD عند أسرتك

اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD من الممكنْ أن يكون وراثيًا. ولهذا قد تجد أن هناك أشخاصًا آخرين في أسرتك يعانون من مشكلات مماثلة أو شبيهة. لو حدث هذا فقد ترغب بالتكلم مع بعض هؤلاء الأقارب عن مشكلتك في AD/HD لأنهم قد يكون لديهم دراية جيدة بمشاعرك.



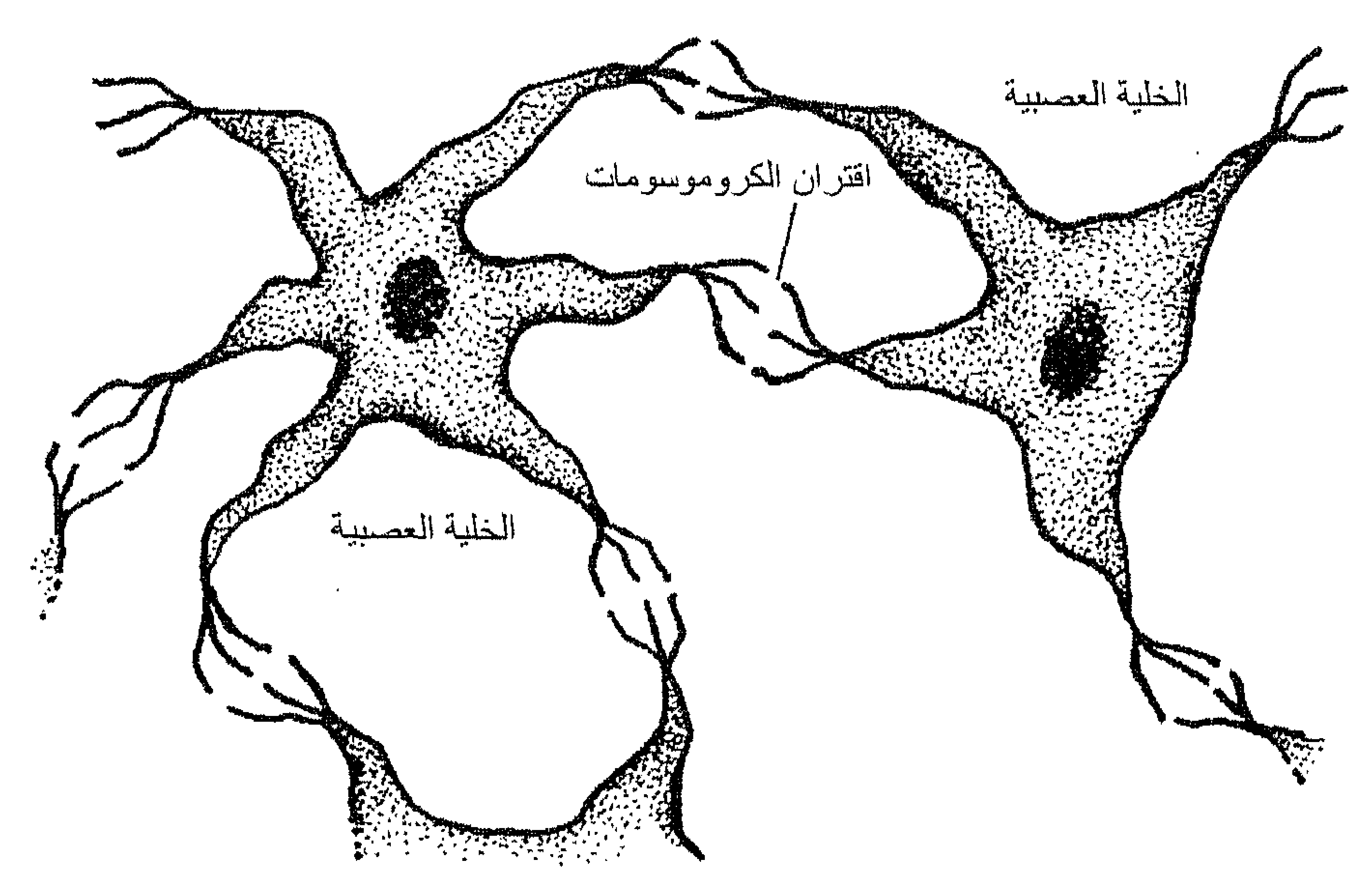
ماذا يجري في مخ الشخص الذي يعاني من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD؟

يتكون المخ من عدّة مناطق، لكل منها وظيفته الخاصة. وتُسمَّى الطبقات الخارجية من المخ **القشرة الدماغية**. في هذا الجزء من المخ، حيث يحدث معظم التفكير والتعلم. وأيضًا حيث يتم تخزين الذكريات.

القشرة الدماغية
cerebral cortex
القشرة التحتية
subcortex
جذع المخ
brain stem
إلى الحبل الشوكي
to spinal cord

تحت القشرة منطقة اسمها **القشرة التحتية**. وهي تساعدك على البقاء في حالة تأهب وتنسيق أنشطة مخك. وتحتوي على **نظام الإبدال/ التتابع** الذي يقوم بالعديد من الوظائف. يستقبل نظام الإبدال المعلومات القادمة من حواسك (كالسمع والنظر واللمس)، ويحدد مكان توصيلها في القشرة. وهي تخبرك بما يجب أن تنتبه إليه في الوقت المحدد، وترسل رسائل "لتشغيل" الأجزاء الأخرى من مخك، بما في ذلك نظام الفرملة أو الكبح. كما أن مركز مشاعرك (الغضب، أو الخوف، أو السعادة، أو الإثارة)، ومركز المكافأة (منطقة تصبح نشطة عندما يكون هناك شيء ما يمنحك متعة أو يجعلك سعيدًا) وهما موجودانِ أيضًا في هذه الطبقة. هذا يوضح لماذا تنتبه بصورة أفضل عندما تحب نشاطا معينًا أو عندما تعرف أنك ستحصل على مكافأة عند الانتهاء مما عليك.

يتكونِ المخ من العديد من الخلايا اسمها **الخلايا العصبية**. هذه الخلايا تعمل معًا، لكنْها في الواقع لا تلمس بعضها البعض. ويفصل بينها فراغ ضيق اسمه **الوصلة العصبية** **Synapse**. ترسل الخلايا العصبية معلومات أو رسائل إلى بعضها البعض بإرسال جهاز إرسال كيميائي عبر هذا الفراغ. وأجهزة الإرسال هذه اسمها **الناقل العصبي**.



وحتى تنقل الخلية العصبية الرسالة إلى الخلايا من حولها، يجب أن يكون هناك ما يكفي من الناقل العصبي (أجهزة الإرسال) للقيام بهذه المهمة، ويجب أن يبقى الناقل العصبي في الفراغ لفترة كافية حتى ينضم إلى مستقبلات على كل من الخلايا المحيطة. وعملية انضمام الناقل العصبي **بالمستقبل** مثل تناسب المفتاح مع القفل. فعندما يتناسب الناقل العصبي (الذي يعمل كالمفتاح) مع المستقبل (الذي يعمل كالقفل) فإنه يفتح الباب لعبور الرسائل.

عندما يعمل المخ بصورة صحيحة، يكون هناك عدد كاف من الناقل العصبي لتشغيل الخلايا وتوصيل إلى المكان الذي يجب أن تذهب إليه. في مخ الشخص الذي يعاني من اضطراب عجز الانتباه ADD أو اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط ADHD، قد لا يعمل هذا دائمًا. فالرسائل الخاصة بتشغيل الفرامل والتهدئة والانتباه قد لا تصل بصورة فعالة. وبالتالي ربما يتصرف الشخص بدون تفكير (**باندفاع** *impulsivity*) أو يكون مشتتا جدًا من الأشياء الخارجية (**التشتت** *distractability*).

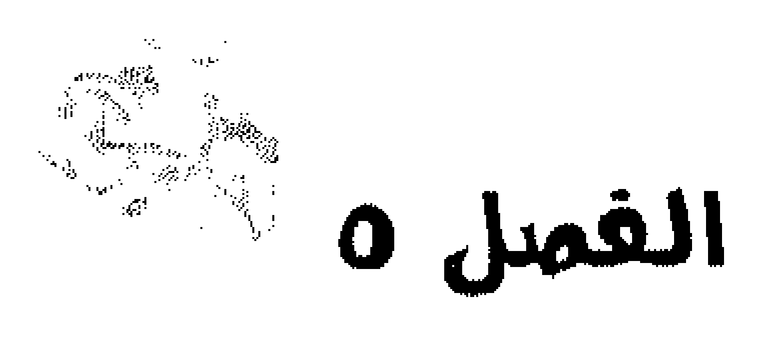
لدى العلماء عدة تفسيرات لبطء إنتقال الرسائل عندما يعاني الشخص من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط /AD/HD AD HD. عندما أخذ العلماء **مسوحًا (صورًا)** للمخ في الأشخاص الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD وجدوا أن المناطق التي تتحكم في الانتباه وتساعد على التخطيط لا تعمل بشكل صحيح أو صارت أبطأ. عندما يحدث هذا لا يكون هناك القدر الكافي

من الناقل العصبي لتشغيل الخلايا العصبية في هذه المناطق وإبقائها قيد التشغيل حتى تتمكن من القيام بمهامها.

كما وجد العلماء أن هناك نظامًا في كل خلية يأخذ الناقل العصبي من الفراغ ويعود به إلى داخل الخلية العصبية التي أرسلتها أولاً. وهذا ما يسمى **نظام الناقل**. يبدو أن بعض الناس الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD لديهم الكثير جدًا من **النواقل (البروتينات)**. وهذا ما يجعل الناقل العصبي يعود إلى الخلية قبل نقل الرسالة إلى الخلايا المجاورة. عندما يحدث هذا، فإن المناطق الأخرى من المخ لا يُمكنها عمل وظائفها. وربما يساعد هذا في تفسير لماذا يواجه الأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD صعوبة في الانتباه أو التنظيم. ويساعد في تفسير لماذا ينسون أو يفقدون الأشياء أو يتصرفون كما لو كانوا بلا فرامل.

يعرف العلماء أيضًا أنه بينما تؤثر مشكلات النواقل العصبية على بعض وظائف المخ مثل التعلم والتذكر، إلا أنها لا تؤثر على الذكاء أو الشخصية أو الإبداع. فالأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD أذكياء، وموهوبين، وأصحاء كالأطفال الآخرين.






ما تأثير اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط على شعورك؟

الأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD لديهم أفكار ومشاعر مختلفة. أحيانًا تشعر بأنك:

أبله   غير صبور   مرتبك

متململ   مثقل بالأعباء



مُحبط   غاضب   خائف

متضايق   غير مفهوم

معرض للنقد   قلِق   متوتر



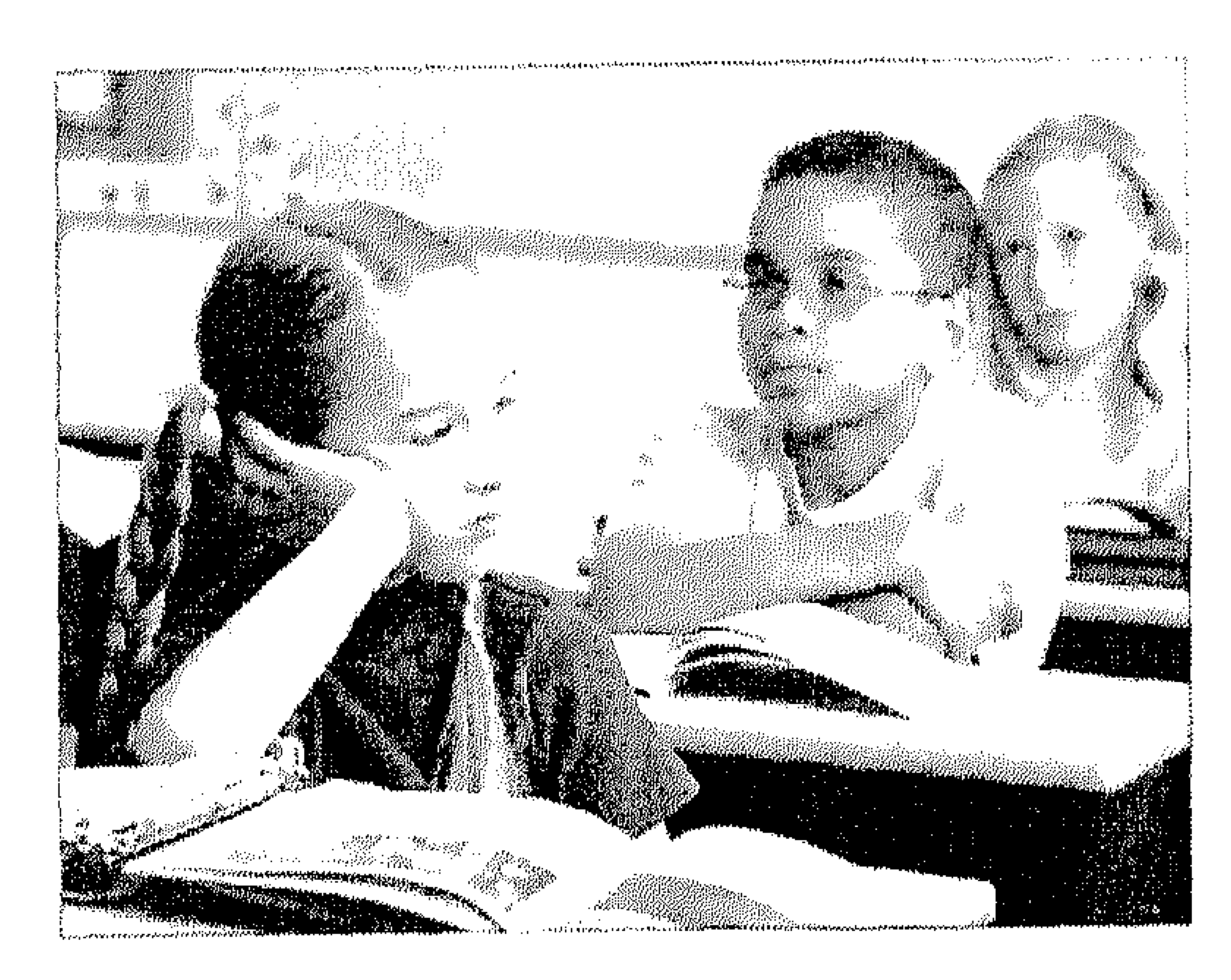
ضائع   غير محبوب



كثير النسيان

دعونا ننظر في بعض من أسباب هذه المشاعر:

- قد تشعر بالارتباك أو الضياع عندما يتشتت انتباهك وتفوتك معلومات مهمة. فحتى عندما تنظر وتستمع بعناية، فإن بعض المعلومات لا تذهب إلى مكانها الصحيح في مخك.
- قد تشعر بأنك مثقل إذا كان هناك مقدار كبير جدًا من المعلومات في وقت واحد. وقد تشعر أيضًا بهذا عندما لا تستطيع متابعة واجباتك أو بدء أعمالك أو إنجاز المهام في الوقت المحدد.
- قد تشعر بالتململ عندما تضطر للجلوس ساكنًا أو عندما يكون المطلوب منك مهمة مملة أو غير مشوقة بالنسبة لك.
- قد تشعر بعدم الصبر وتجد أنه من الصعب أن تنتظر. وقد تصرخ بالإجابات في الفصل أو تجد صعوبة في انتظار دورك في اللعب. إذا كنت مندفعًا فأنت تبدأ الأشياء قبل أن تفهم تمامًا ما يجب أن تعمله. ولربما تنجز الواجبات في المدرسة بسرعة بدون مراجعتها فيما بعد. وتكون النتيجة الكثير من الأخطاء ودرجات ضعيفة. وقد تشعر بالإحباط والغضب لأنك تعرف الإجابة الصحيحة فعلاً. إذا كان هذا يحدث في كثير من الأحيان، فلربما تشعر بالخوف أو القلق عندما تعرف أن هناك امتحانًا قد قرُبَ. عندما تشعر بالتوتر، يكون من الصعب حتى أن تنتبه.



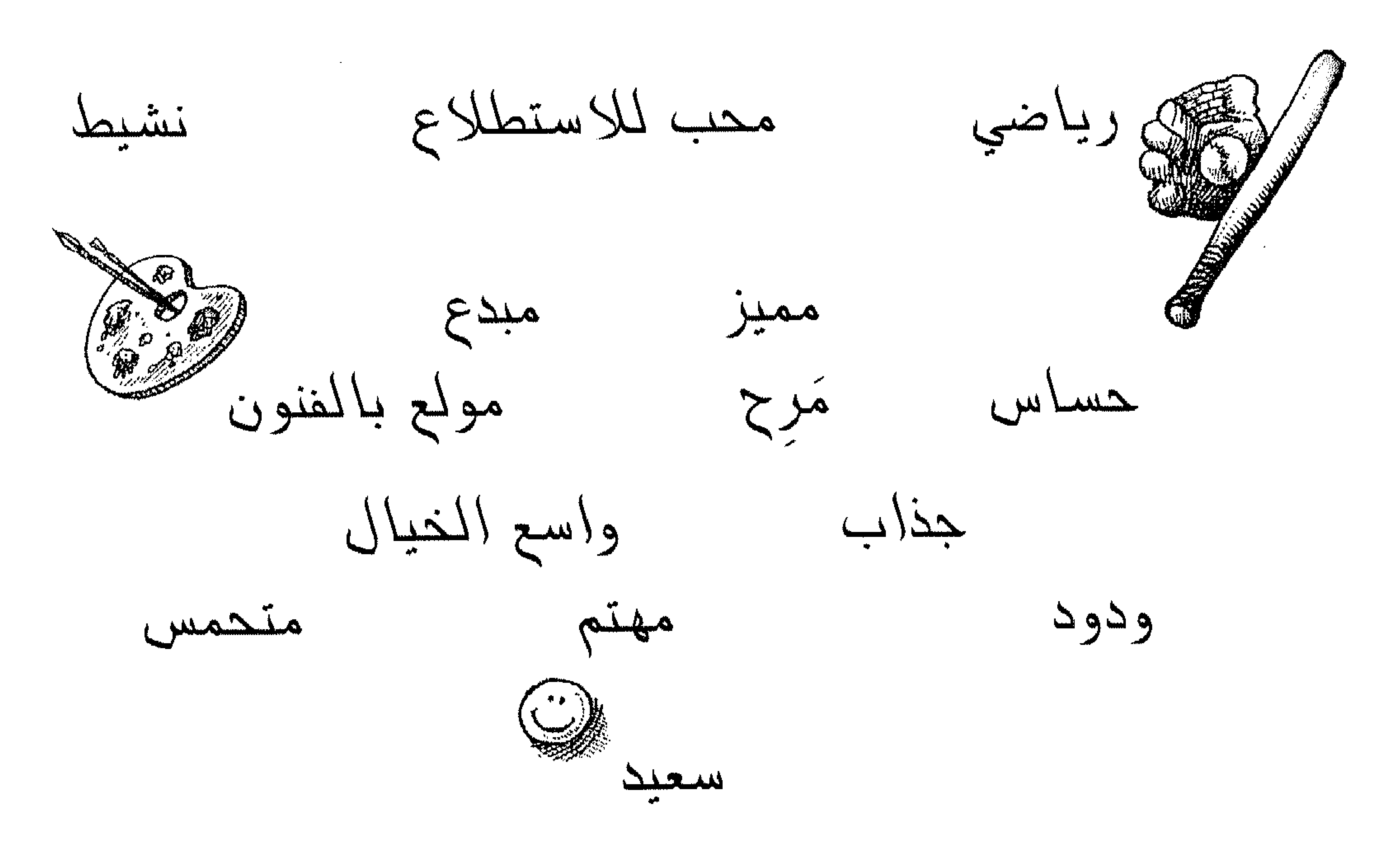
- قد تجد صعوبة في المذاكرة وحلّ الامتحانات. حتى عندما تراجع المادة قبل الوقت المحدد. فإن المعلومات "تختفي" في الوقت الذي يبدأ فيه الامتحان. وبعدها قد تشعر بالكثير من النسيان والبلاهة.
- قد تشعر بالإمتعاض من النقد عندما يوبخك أبويك أكثر من إخوتك أو أخواتك. وقد تحتاج لرسائل تذكير أكثر من أفراد الأسرة الآخرين لأن سلوكك المندفع قد تكون خطرة أحيانًا. يهتم أبويك بسلامتك وسعادتك. وهما يحاولان مساعدتك على عمل الأشياء التي يعتقدان أنها الأفضل لك. وفي المقابل تعتقد أنهما يضايقانك بالنقد.

• لربما تشعر بأنك غير محبوب. إذا كُنْتَ غالبًا ما تقول أو تعمل أشياء بدونِ تفكير، فربما لا يريد أن يكون بصحبتك الأطفال الآخرين. إذا كُنْتَ غير قادر على انتظار دورك أو اتباع القواعد عندما تلعب الألعاب، فلربما لا يرغب الأطفال الآخرين بأن يكونوا من أصدقائك. وإن كُنْتَ غير مرتب أو لا يمكنك البقاء سكانًا بهدوء، فقد تكون عرضة للإستثارة. كل هذا يجعلك تشعر بأنك غير مفهوم.

والآن إلى الأخبار السارة!

الأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD، أذكياء مثل الأطفال الآخرين. فالمعاناة من اضطرابات الانتباه لا يؤثر على ذكاءك!

الأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD لديهم أيضًا الكثير من المشاعر الجيدة. فقد تشعر بأنك:



ما هي مشاعرك؟

وهناك أيضًا بعض الأشياء الجيدة التي تصاحب اضطراب اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD:

- يُمكنْك استخدام طاقتك وحماستك الزائدة بطرق إيجابية كثيرة. فقد تحب أن تجري وتقفز، أو تمارس الرياضة، أو الرقص. فقد تكون رياضيًا مميزًا جدًا فيقدر فيك الناس هذه المواهب.
- قد تكون شخصًا مبدعًا جدًا ولديك الكثير من الأفكار الجيدة. وقد يساعدك فضولك وخيالك الواسع على التفكير وعمل أشياء بطرق قد يعجب بها الناس حقًا.
- وقد تكون فنانًا مولعًا بالفنون.
- وقد يكون لديك حسّ بالفكاهة وتجعل الآخرين يضحكون.
- وقد تكون حسَّاسا بصفة مميزة ومراعيًا وواعيًا جدًا بمشاعر الأخرين.
- قد ترغب في مساعدة الناس وتكون ودودًا جدًا.

وبالطبع، فإن الأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD هم جذابين، وأذكياء، ومميزين، وسعداء كالآخرين تمامًا.





المزيد من الأخبار السارة!

لأنك تعاملت مع مشكلات اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD منذ سن مبكرة، فأنت تعلمت الكثير من الأشياء عن نفسك. فأنت تتمتع بامتياز معرفة نقاط قوتك ونقاط ضعفك. تعرف كيفية العمل بجدية على حل المشاكل وتحقيق أهدافك.

والآن، بما أنك تعملت المزيد عن اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD، فالجزء التالي من الكتاب سوف يخبرك عن بعض الطرق التي تمكنْك من التحكم فيها في حياتك.

الجزء ٢

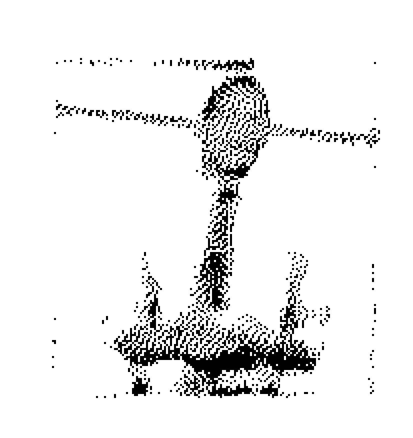


التحكم في AD/HD

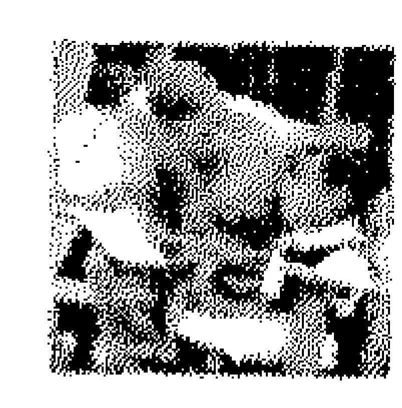




معنى AD/HD



بناء فريق الدعم



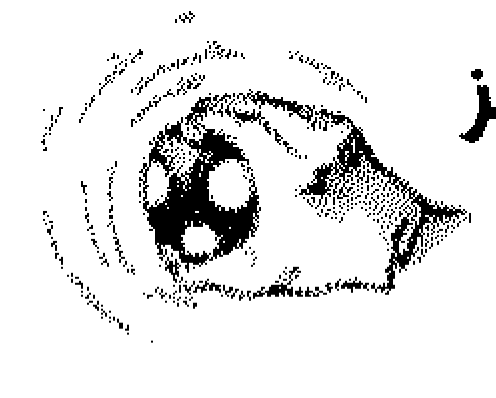
العمل معًا على التحكم في سلوكياتك



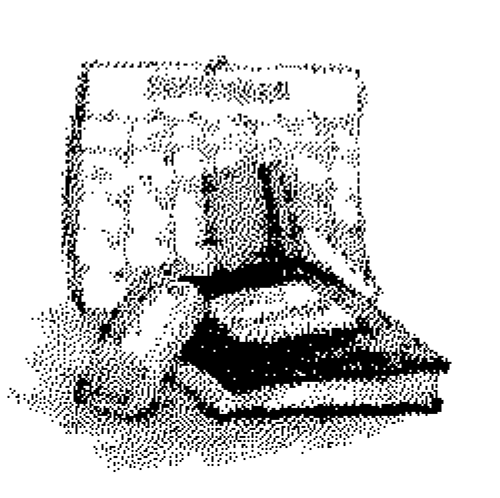
أن تكون صديقًا جيدًا



الحفاظ على هدوءك



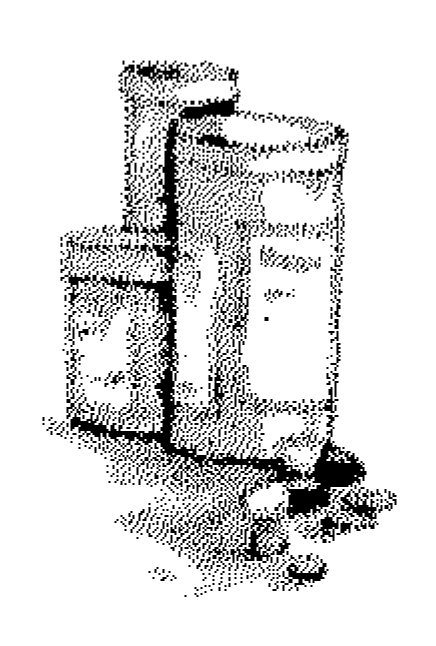
البقاء في تركيز



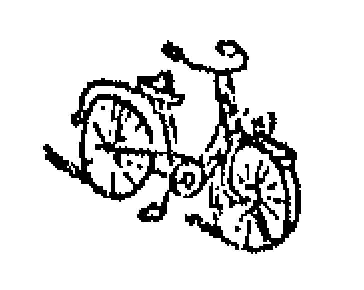
تحسين مهارات المذاكرة والتنظيم



الإعتناء بنفسك



معرفة أدوية AD/HD



الفصل ٦

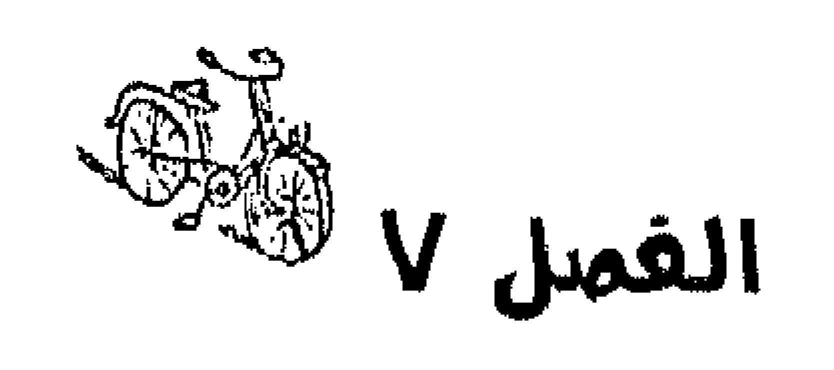
التحكم في اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD

إذا كان لديك اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD، فأنت بحاجة لمعرفة أن هناك الكثير من الأمور التي يُمكنْ عملها لتسهيل الحياة. معالجة اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD يتضمن مراحل عديدة، ويتطلب عملاً جماعيًا. يُمكنْك عمل بعض خطوات التحكم في اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD بنفسك. كما أن هناك الكثير من الناس الذين يُمكنْهم مساعدتك. والفصول التالية تناقش كيف تعمل أنت ووالداك، ومعلموك، وأطباؤك، والمتخصصون الآخرون معًا لعلاج اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD.

للتحكم في اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD بنجاح، قد تحتاج أن تتعلم طرقًا جديدة للتفاعل مع الآخرين. وقد تحتاج أن تجرب العديد من الأدوات للتحكم في سلوكياتك ولتحسين أدائك الدراسي. وقد يوصي بعض الأخصائيون الذين تراجعهم بترشيح العديد من الطرق المختلفة لعلاج اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD. وقد **يصفون** علاجًا لتحسين الانتباه والنشاط المفرط. وآخرون قد يفضلون أن تتحدث مع **اختصاصي علاج** أو تعمل مع **معلم موارد** (أو **أخصائي تعلّم**) في المدرسة أو **معلم خصوصي** من خارج المدرسة لمساعدتك في مشاكلك أو لجعل التعلم أكثر سهولة.

يُمكنْك المساعدة من خلال العناية بنفسك، والقيام بالعديد من التمارين الرياضية، واختيار الأطعمة الصحية. كما يُمكنْك تعلّم أساليب جديدة للتحكم في غضبك وتقليل معدلات توترك. يُمكنْ للمعلمين، والمعلمين الخصوصيين مساعدتك في تعلم طرق جديدة لتصبح أكثر تنظيمًا وأكثر تحسنًا في عملك وتركيزك.

هناك الكثير من الأخبار السارة عن اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD الآن. بمجرد أن تعرف أنك تعاني منه، فعليك أنت و"فريقك" العمل من أجل إحداث تغيير إيجابي في حياتك.



بناء فريق الدعم

كلنا بحاجة إلى كل الناس في حياتنا الذين يُمكنْهم رؤية الأشياء المميزة فينا ويقدمون لنا المساعدة عندما تسوء الأحوال. الأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD يحتاجون إلى الدعم أيضًا. من المهم أن تعرف أنك لست بحاجة للتحكم في كل شيء لوحدك. فهناك الكثير من الطرق للحصول على مساعدة إضافية.

إليك هنا بعض من الطرق التي وجد فيها الأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD الدعم:

أذهب إلى مشير الإرشاد في المدرسة عندما أريد أن أتحدث عن المشكلات التي أعاني منها أو عن مشاعري.

أتصل بجدتي في مدينة أخرى كل أسبوع وهي سعيدة لسماع كل الأشياء الجيدة التي عملتها وتقدم لي النصيحة المفيدة عندما تكون عندي مشكلة.

أسرتي تساعدني من خلال الاستماع إلى مشكلاتي وعمل الواجبات المنزلية معي.

أتقابل مع معلمي في المدرسة مرات عديدة كل شهر وأحصل على مساعدة إضافية في عملي وأنظم واجباتي المدرسية.

أتقابل مع اختصاصي معالجة للتحدث عن مشاعري والحصول على بعض الأفكار الجديدة لحل المشكلات التي ترعجني.

خارج المدرسة أذهب إلى مجموعة بها أطفال آخرين. نعمل مع مرشد يساعدنا على فهم مشكلاتنا وتكوين صورة جيدة عن أنفسنا. أحيانا يتعاون المرشد أيضا مع عائلاتنا لتعلم طرق جديدة لمساعدتنا.

طبيبتي تساعدني. وهي تصف لي العلاج لمساعدتي على التركيز والانتباه.

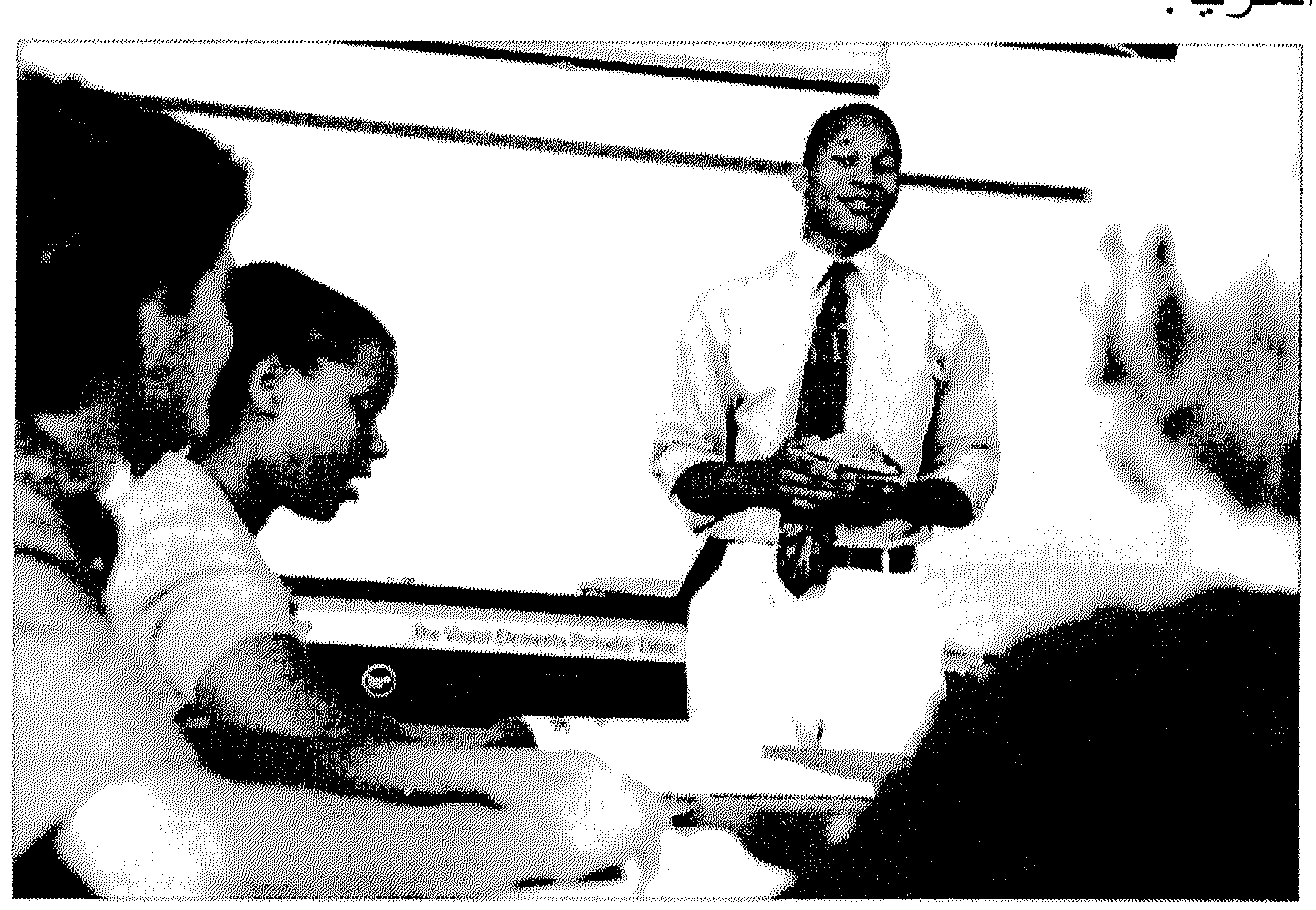
فريق الدعم الخاص بك

عندما تعاني من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاطٍ مفرط AD/HD، فإن الحصول على مساعدة إضافية يُمكنْها أن تحدث فارقا كبيرًا. إذا نظرت حولك، سوف ترى أن هناك الكثير من الناس يُمكنْهم تقديم بعض المساعدة التي تحتاجها. واعتمادًا على حاجاتك، قد يكون هناك الكثير من الناس الآخرين الذين يشكلون فريق "الدعم" الخاص بك. قد يتضمن هؤلاء الناس والديك، ومعلميك، ومشيرك، ومعلميك الخصوصيين، ومدربيك، واختصاصيي المعالجة، وطبيبك.

أفراد أسرتك جزء مهم جدًا من فريق الدعم الخاص بك. فالوالدان يُمكنْهما العمل معكم لحل المشكلات التي تواجهها في أوقات مختلفة. يُمكنْهما تقديم اقترحات بخصوص الواجبات المنزلية، وتزويدك بالأفكار الخاصة بالتنظيم، والتوصل إلى سُبل لمساعدتك على تحسين قدرتك على التركيز. إذا كان هناك شيء قد يزعجك، فإن مناقشته الأمر مع أحد الوالدين أو مع قريب آخر قدٍ يقدم لهما المعلومات التي يحتاجا إليها لمساعدتك في التغلب عليها. من الممكنْ أن يكون هذا وسيلة جيدة لتعريف والديك بما يُمكنْهما عمله لمساعدتك.

معلمو الفصل يعملون معك كل يوم، ولهذا فهم لديهم فهم جيد بخصوص طريقة تعلمك وكيفية تواصلك مع الآخرين في فصلك.

خصّص أوقاتًا للتحدث مع معلمك على انفراد حتى تتوصلا معًا إلى طرق لمساعدتك على الأداء الجيد في موادك الدراسية والواجبات المدرسية والمنزلية.





معلمو الموارد (أو أخصائيو التعليم)، والمعلمون الخصوصيون، والمدربون يتعاونون مع الكثير من التلاميذ الذين يعانون من مشكلات في الانتباه. يُمكنْهم تقديم الاقتراحات لتحسين مهارات التنظيم، ومتابعة الواجبات المنزلية، وتعلم كيفية اتباع الإرشادات. وبما أنهم أحيانًا يعملون معك على انفراد أو في مجموعة صغيرة، فإنهم يعرفونك جيدًا ويُمكنْهم مساعدتك في التوصل إلى استراتيجيات مصممة لتتناسب مع احتياجاتك الفريدة.

مرشدو المدرسة قد يتقابلون مع والديك أو معلميك ليزودوهم بالأفكار التي قد تساعدك في البيت أو في المدرسة. بعض الأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD يتقابلون مع مشير لتعلم التواصل الأفضل مع الآخرين واكتساب الأصدقاء.

الأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD قد يتقابلون أيضًا مع اختصاصي معالجة (**أخصائي نفسي**، مشير، أو **أخصائي اجتماعي**) خارج المدرسة لتكوين فكرة أفضل عن أنفسهم وإيجاد طرق لحل المشكلات.

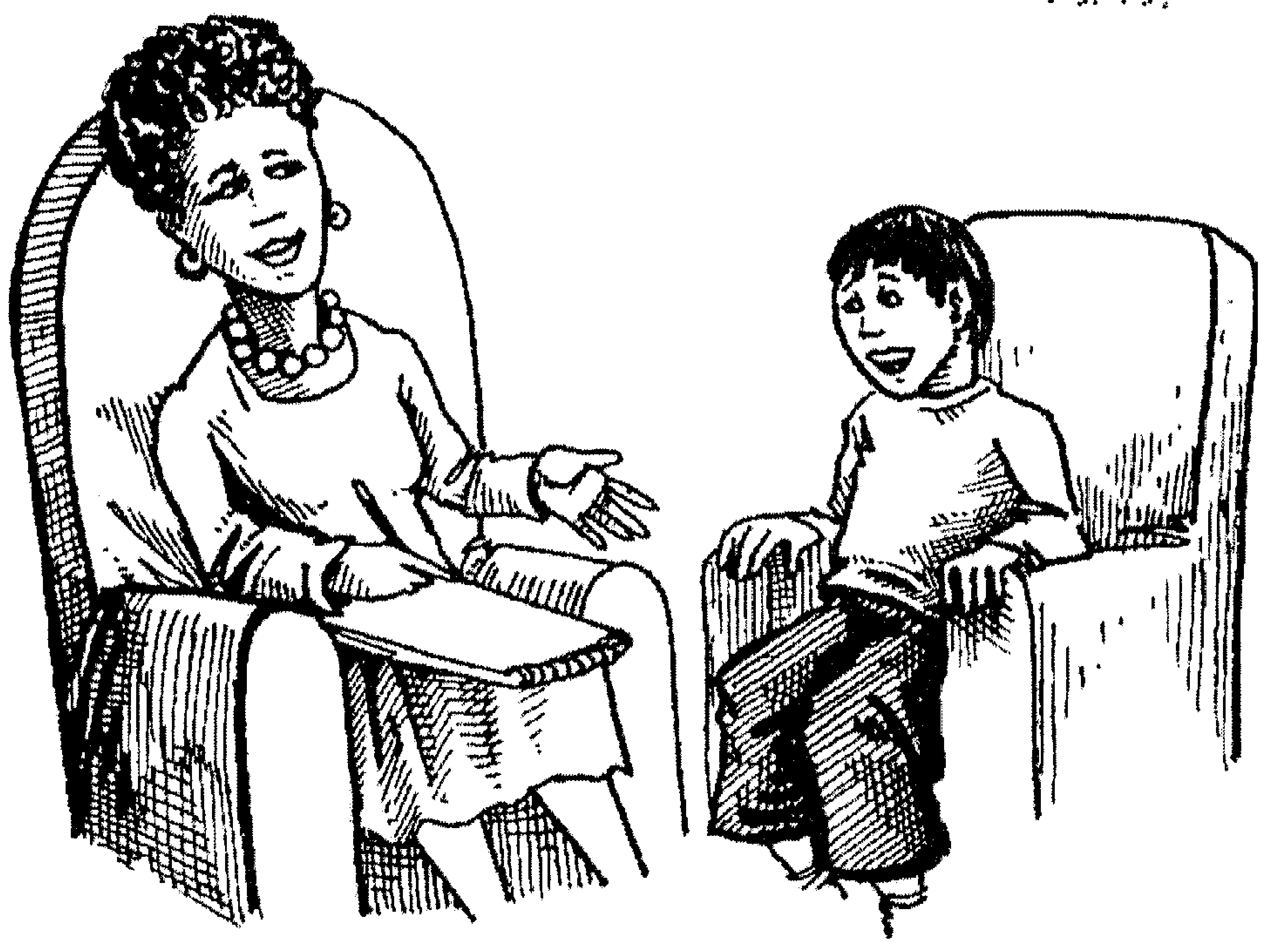
التحدث إلى اختصاصي معالجة يمنحك فرصة لاستكشاف الكثير من مشاعرك المختلفة. فهو يستطيع تقديم الاقتراحات لمساعدتك على التحسن في مجالات كثيرة مثل تعلم التحكم في غضبك، واكتساب الأصدقاء، والتواصل مع الأسرة، وإيجاد طرق للتعامل مع المضايقة.

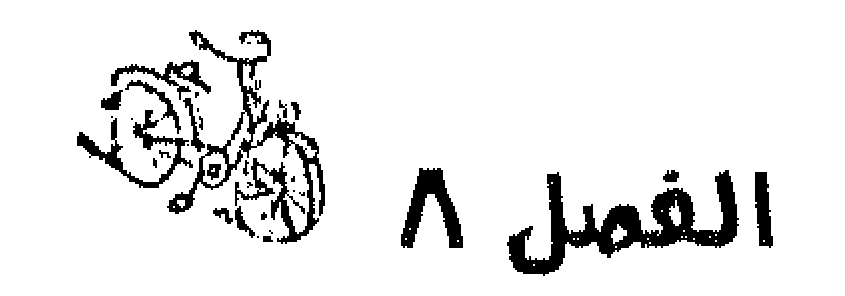
كما يُمكنْ أن يعمل معك اختصاصي المعالجة لمساعدتك على التحكم في بعض المشكلات التي تصاحب اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD حتى تصبح أكثر تنظيمًا وفي وضع السيطرة. وقد يتقابل اختصاصي المعالجة مع والديك لمساعدتهما على فهمك بصورة أفضل وتقديم الاقتراحات لمساعدتك في البيت والمدرسة.

عندما تتحدث إلى الاختصاصي المعالج يُمكنْك أن تكون صريحًا تمامًا، وأن تقول ما تفكر به. عندما تتحدث عن ما يضايقك أو ما تتمنى حدوثه فسوف يرشدك الاختصاصي المعالج إلى الخطوة التالية. فهو يقف بجانبك ومستعد لتسهيل الأمور بالنسبة لك.

سوف يتأكد طبيبك من صحتك ويُمكنْه أيضًا أن يصف لك علاجًا لمساعدتك في تخفيف أعراض اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD لو طلبت هذا. قم بزيارة طبيبك بصورة منتظمة للمراجعة وأخبره عن شعورك. تأكد من إقرار أية آثار جانبية سلبية في علاجك أو المشكلات الأخرى التي تواجهها.

كل واحد في "فريقك" سيحاول أن يعمل ما عليه، لكُنْك أنت بالفعل العنصر الأهم في هذا الفريق. فأفكارك، وتعاونك، وعملك الجاد مهم لإحداث التغيرات الإيجابية.

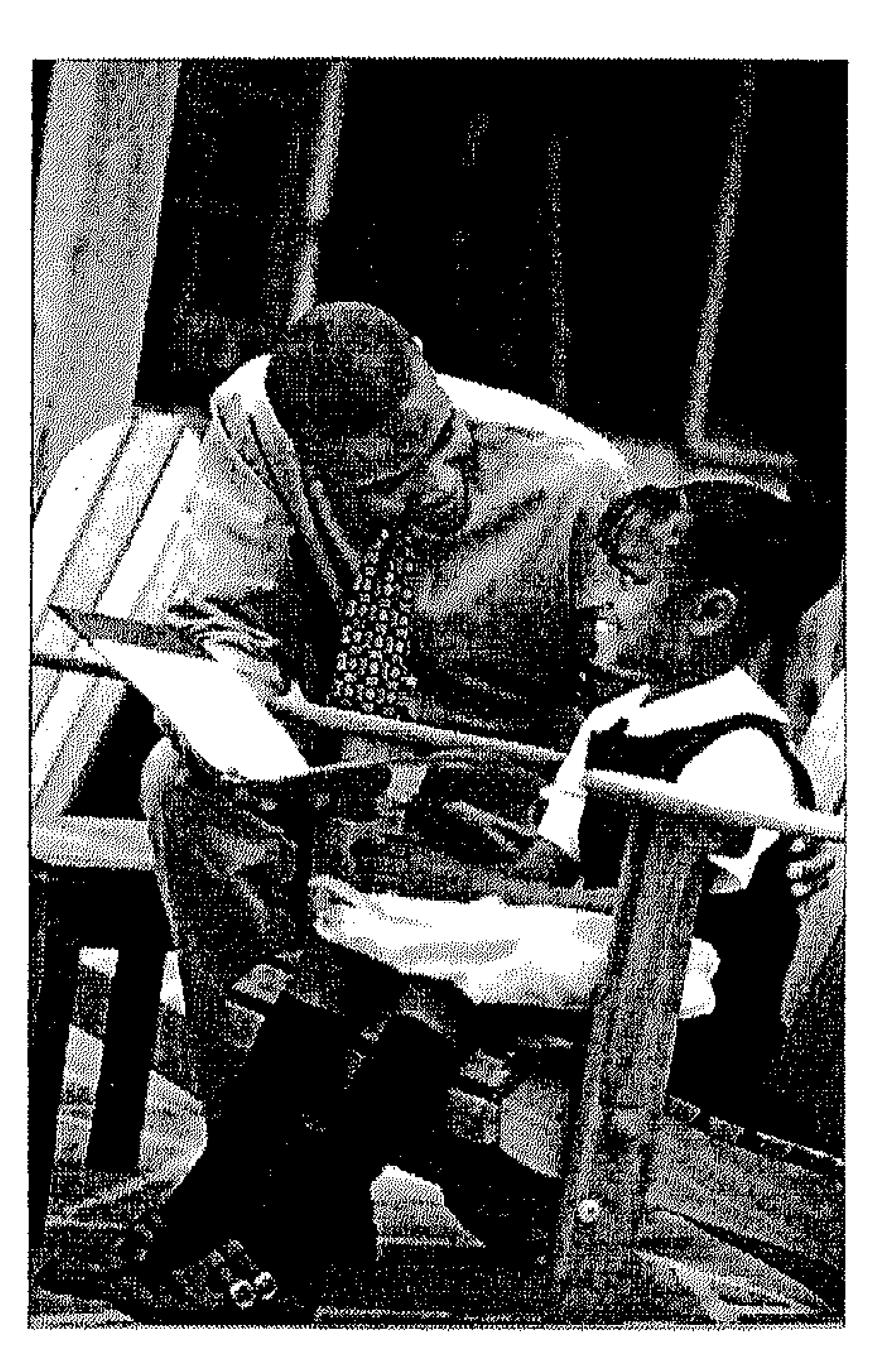


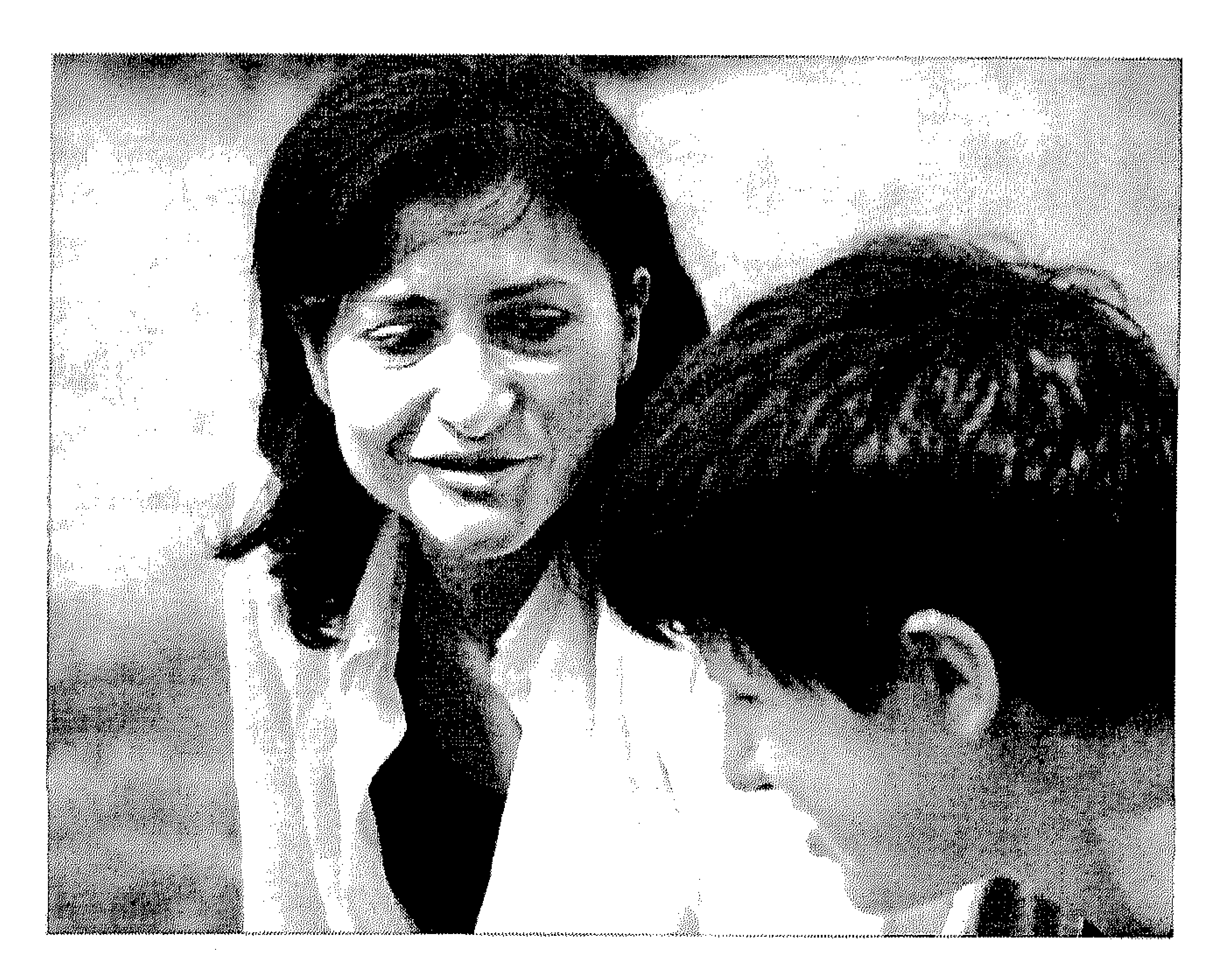


العمل معًا على التحكم في سلوكياتك

لمساعدتك على التحكم في اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD، فإنه من المفيد بالنسبة لك العمل مع والديك والأخصائيين الآخرين لتأسيس منظومة تساعدك على التحكم في سلوكياتك من خلال توفير بنية ومكافآت للسلوك الجيد. باتباع بعض الخطوات البسيطة، يُمكنْك، أنت ووالديك، ومعلميك، والأخصائئبن الآخرين العمل معًا لتصميم برنامج لمساعدتك على التحكم بصورة أفضل في سلوكياتك مما يشعرك بأنك تسيطر بدرجة أكبر.

جنبًا إلى جنب مع تعلم الحفاظ على هدوئك والتحكم في غضبك وإحباطك (انظر الفصل ١٠)، فمن المهم أن تتعلم كيف تصبح أكثر مرونة في مواقف معينة. ولتعلم طرق جديدة للتعامل مع نفسك في المواقف الصعبة، اعقد لقاءات عائلية مع والديك لطرح أفكار الحلول الممكنْة للمشاكل التي تواجهها مع الآخرين، وتعلم كيفية التفاوض (إجراء مناقشة مع شخص ما للتوصل إلى اتفاق)، والتوصل إلى قرارات بطرق مقبولة لكل منكم. ومع الممارسة العملية، عليك أن تكون قادرًا على التواصل بصورة أفضل مع أسرتك. يُمكنْك استخدام هذه المهارات مع الأصدقاء أيضًا.



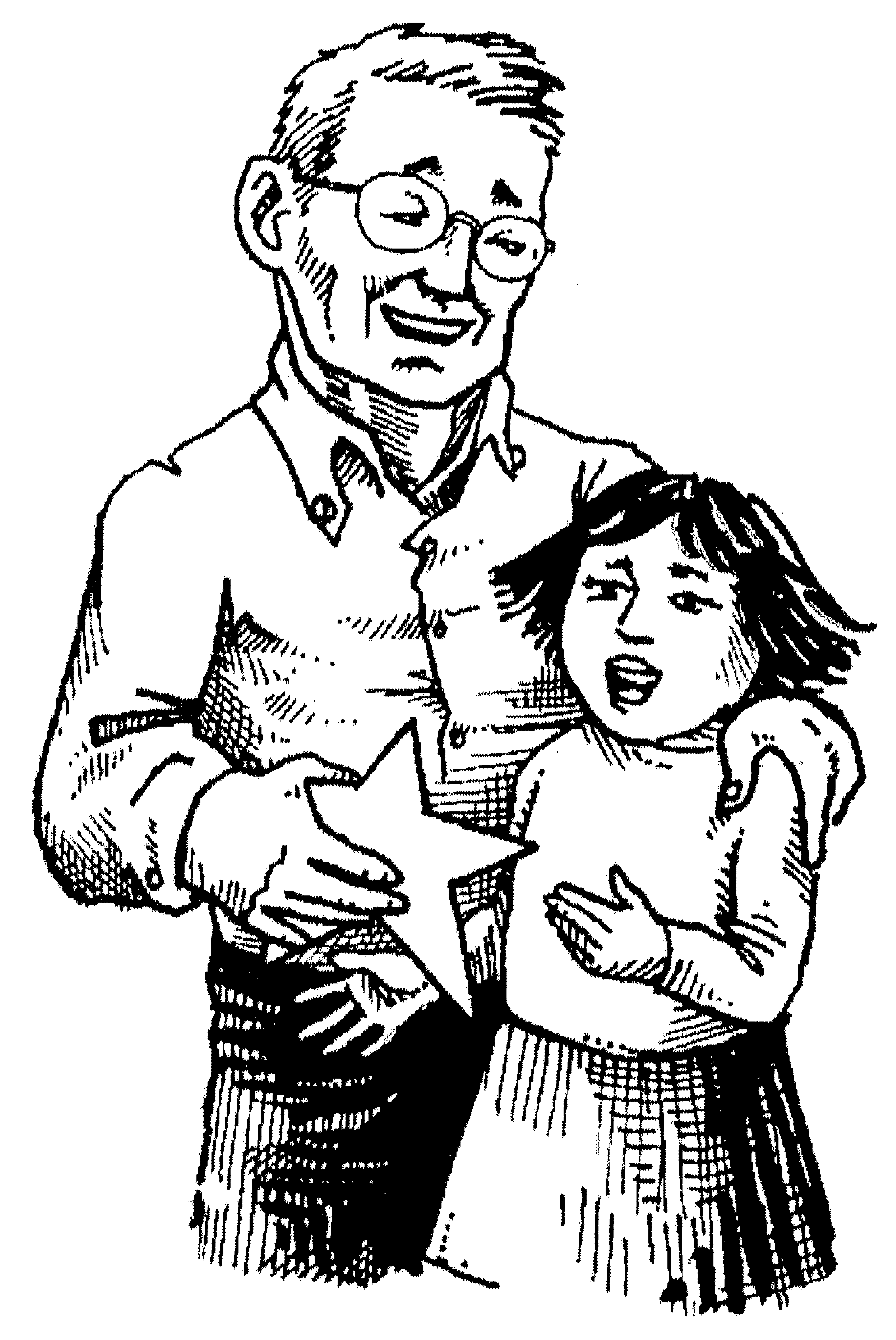


العمل معًا كفريق واحد مع والديك ومعلميك لوضع استراتيجيات سوف يساعدك على الشعور بسيطرة أفضل. وإليك بعض الأفكار التي يُمكنْ أن تتعامل معها:

- اطلب من الكبار الإدلاء بتعليقات إيجابية عن سلوكياتك عندما تتعامل مع موقف ما جيد أو عندما تتمكن من وضع السيطرة. عندما يقول والديك شيئًا مفيدًا لك، تأكد من متابعة هذا معهما حتى يتذكرا عمله مرة أخرى!
- تعلم من أخطائك. فالأخطاء تعلمنا غالبًا ما يجب أن نعمله بشكل مختلف في المرة القادمة. مثال ذلك، عندما تترك دراجتك بالخارج، حتى لو كانت القاعدة أن تتركها بالخارج، فقد يجعلها المطر تصدأ أو قد تتعرض للسرقة. هذه نتيجة سلبية لسلوكك. تحدث إلى والديك عن المواقف السيئة حتى يُمكنْك تمييز السلوك ونتائجه، والتعلم من أخطائك.
- في بعض الأحيان قد يتجاهلك والداك أو يغضبان عندما تتصرف بشكل سيء. فإذا لاحظت أن والديك يتجاهلانك أو يبدآن في الغضب، توقف عن ما تعمله، وراجع سلوكك لفهم سبب تصرفهما. ثم تحدث

إلى والديك عن ما يتوقعانه منك وكيف يمكنك تحسين سلوكك في المرة القادمة.

- اعمل مع والديك ومعلميك لوضع نظام للمكافآت (على سلوكياتك الإيجابية) والعواقب (عندما تكسر القواعد). هذا النظام ينفع بشكل أفضل عندما تركز على سلوك واحد أو اثنين في نفس الوقت. تحدث إلى والديك أو معلميك أو مرشدك لفهم السلوكيات التي يتطلعون إليها. وبعدها سوف تحصل على مكافأة على الأرجح. حاول الحصول على المكافآت التي تكون مهتمًا بالعمل من أجلها. تأكد من موافقة والديك على ما اخترته. تأسيس نظام حيث يمكنك الحصول من خلاله على بطاقات، أو علامات، أو نقاط للسلوكيات الجيدة طريقة مفيدة جدًا.

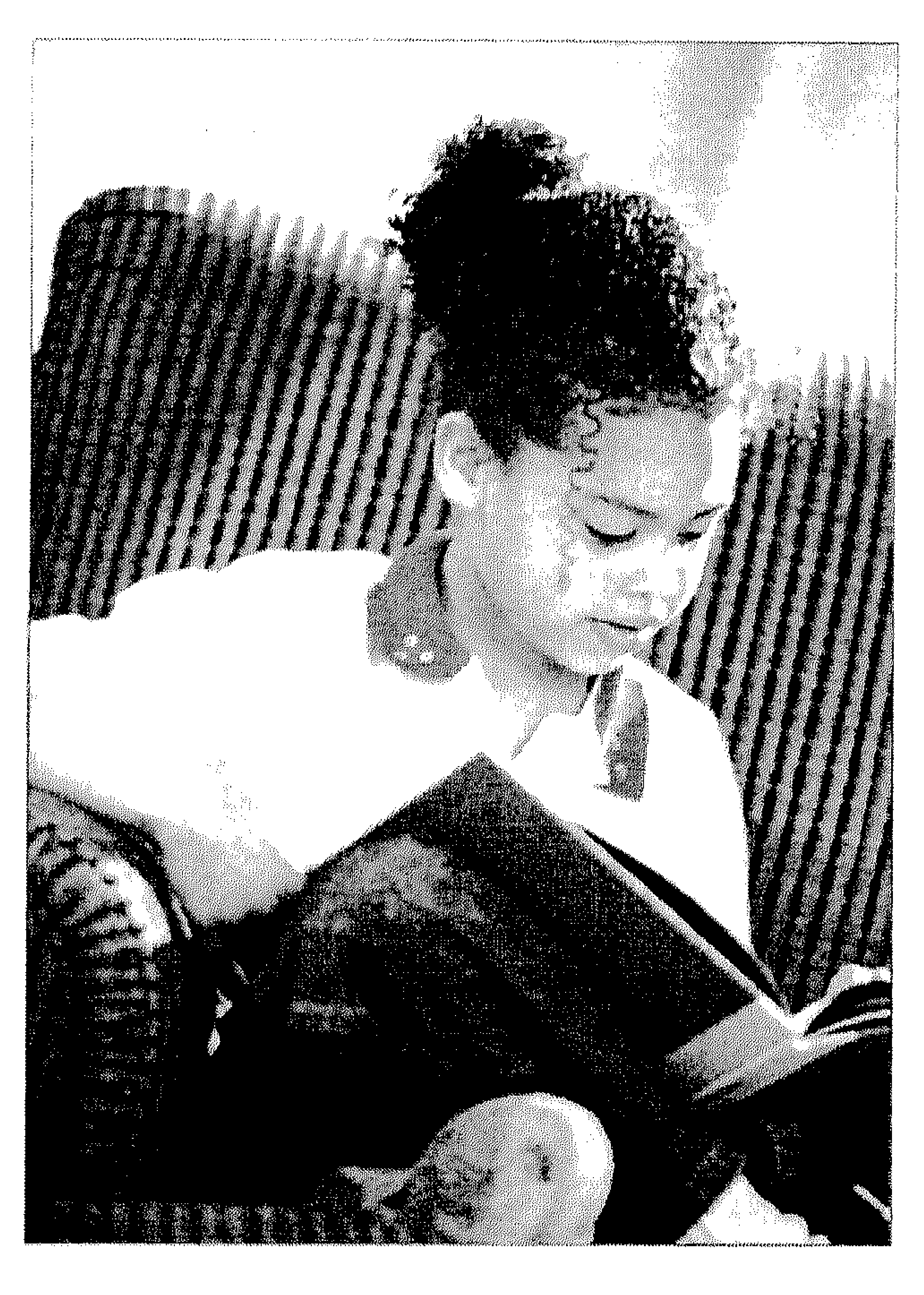


ويُمكنْ نزع العلامات أو النقاط في حالة السلوكيات السلبية مثل عدم بلوغ هدف مطلوب أو كسر قاعدة.

دعنا نتكلم عن "الوقت المستقطع"

لعلك سمعت عن "الوقت المستقطع". لربما تكون قد جرّبته. فقد تعتقد أن "الوقت المستقطع" كنوع من العقاب. ومع ذلك، فإنه يعني في الواقع أن يكون هناك مكان يُمكنْ أن تذهب إليه حتى تتواصل فيه مع نفسك وتفكر في موقف ما وفي سلوكك الخاص. وهذا يمنحك الفرصة للهدوء حتى يُمكنْك العودة من جديد إلى ما كُنْت تعمله وتكمله. ربما تفكر حتى في أن تطلب بعض "الوقت المستقطع" للسيطرة على سلوكك وتجنب الوقوع في المتاعب.

فيما تكبر، قد تضع نظامك الخاص من "الوقت المستقطع". فبعض الأطفال يلجأون إلى مكان مميز هادئ عندما يحتاجون للابتعاد أو الاختلاء أو الهدوء. كما أن سماع الموسيقى، أو قراءة كتاب، أو التمشية مفيدة تساعدك أيضًا على خلق شعور بـ "الوقت المستقطع" بالنسبة لك.





أن تكون صديقًا جيدًا

بما أنك تعلمت الآن الكثير عن اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD، وبدأت تفهم نفسك بشكل أفضل، قد يكون هذا هو الوقت المناسب للبدء في اكتساب الأصدقاء والحفاظ عليهم. فعندما يكون لديك أصدقاء أكثر في حياتك سوف تشعر بالتحسن! بالنسبة للأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD، يُمكنْ أن يكون اكتساب الأصدقاء صعبًا. لو كُنْت تريد الأشياء دائمًا بطريقتك الخاصة، أو تواجه صعوبات في انتظار دورك، أو لا تصغي، أو تقول وتعمل الأشياء بدون تفكير، فربما لا يريد الأطفال الآخرون أن يكونوا من أصدقائك. ربما تعاني أيضًا من صعوبة في معرفة ما تقول أو تعمل كي تكون جزءاً من مجموعة. ولكنْ مع المزيد من العمل يُمكنْك أن تتعلم كيف تكون صديقًا جيدًا.

ما الذي يميز الصديق الجيد؟

دعنا نفكر في خصائص الصديق الجيد. الصديق:



يشاركك في بعض اهتماماتك

يشاركك الألعاب أو الأفكار أو الأنشطة

طيب ومهتم

يصغي إلى ما تقوله

مستعد لانتظار دوره





اعثر على شخص ما في فصلك أو في المنطقة المجاورة لك تشعر معه بالارتياح والذي يكون مهتمًا ببعض الأشياء التي تهتم بها. تكلم إلى هذا الشخص وقررا التواصل معًا. عندما تبدآن في التعرف على بعضكما البعض للمرة الأولى، ينبغي أن تخططا على أن تبقيا معًا لفترة قصيرة لتعرفا المزيد عن بعضكما البعض.

في المرات القليلة الأولى التي تلتقيان فيها يمكنكما أن تقررا القيام بنشاط تحبانه مثل: مشروع أعمال يدوية، أو ركوب الدراجات، أو لعب الكرة، أو الذهاب إلى السينما. لو كُنْتما ستلعبان، حددا قواعد اللعب قبل البداية. تأكدا من عدم تغييرها بعد بداية اللعب.

كُنْ مرنًا وجرِّب أفكار صديقك بعض الوقت. وتذكّر بأن كل شيء لا يجب أن يتم دائمًا بالطريقة التي تريدها أنت.

إذا كان التصرف باندفاع (بدون تفكير) فإنه يمثِّل مشكلة بالنسبة لك، فحاول جاهدًا أن تهدأ وتفكر قبل التصرف. خصص وقتًا للتفكير في الموقف، وحاول التفكير في طريقتين كان يُمكنْ أن تتصرف بهما بدلاً من تصرفك. إذا كانت مجموعة من الأطفال يلعبون الطاولة أو الشطرنج وكُنْت ترغب في الانضمام إليهم، فبدلاً من قلب رقعة اللعبة أو الجلوس ومقاطعة اللعب، توقف قليلاً وفكر فيما يُمكنْ أن تفعله. ربما يُمكنْك أن تطلب مشاركتهم في المباراة القادمة أو تجد شيئًا آخر تلعبه لحين الانتهاء من المباراة.

الأصدقاء الجيدون طيبين ومراعين للمشاعر. تعوّد على قول كلمة لطيفة للشخص الآخر في كل مرّة تكونا فيها معًا. عندما تكون مراعيًا للشعور مع الآخرين فسوف تندهش عندما يكونوا لطفاء معك في المقابل.

بعض الأطفال يعملون أفضل خلال الأنشطة الجماعية المنظمة مثل البولنغ، أو كرة القدم، أو الكشافة، أو 4H[1] أو المنظمات الشبابية الأخرى.

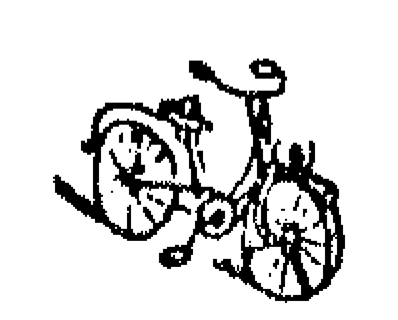
قد يكون أطفال آخرون أفضل أثناء اللعب في البيت مع صديق واحد أو اثنين. بغضّ النظر عن الأنسب بالنسبة لك، فإن وجود مشرف بالغ يُمكنْ أن يجعل الأمور أسهل. فلو حدثت مشكلة ما يستطيع المشرف البالغ مساعدتك.

ناقش دائمًا مع والديك أو مشيرك أو اختصاصي المعالجة بكل حرية المشكلات التي تواجهها مع أصدقائك. فمن خلال مساعدتهم يُمكنْك التوصل إلى أفكار وحلول. يُمكنْك أن تمارس حتى بعض الطرق للتصرف بصورة مختلفة في المرة التالية.

لا تنس أن أيّة صداقة يُمكنْ أن تمر بلحظات صعبة. أحيانًا يكون أفضل شيء تعمله هو أن تتأسف أو تتوقف عن عمل الشيء الذي يجرح الشخص الآخر. هذا ليس سهلاً على أي شخص، لكُنّه من الممكُنْ أن يكون أفضل وسيلة للحفاظ على استمرار الصداقة!



١. برنامج برعاية وزارة الزراعة الأمريكية يقدم تدريبات في أنشطة عديدة مثل الزراعة والصيانة ـــ المترجم





الحفاظ على هدوءك

أحيانًا يكون الاستياء أو الغضب رد فعل طبيعي جدًا. فقد تساعدك ردود الأفعال هذه حتى على التركيز على الأشياء التي تسبب المشكلات، وتحتاج للتغير. لكنْ الغضب من الممكنْ أن يصبح مشكلة لو خرج عن نطاق السيطرة وتداخل في أسلوب حياتك اليومية الطبيعية. ليس من السهل دائمًا الحفاظ على هدوئك خصوصًا عندما تكون محبطًا، ولكنْ هناك بعض الخطوات التي يُمكنْك اتباعها لمساعدتك على التعامل مع انفعالاتك واكتساب سيطرة أفضل.



قد تجد أنه من المفيد العمل على هذه الخطوات الخمس مع أحد البالغين (مثل أحد الوالدين أو مشير) إلى أن تشعر بالارتياح في تجريبها بنفسك.

الخطوة ١: اكتشاف ما يجعلك تشعر بالاستياء

أهم خطوة في التحكم في انفعالاتك هي التعرف على المواقف التي تجعلك مستاءً أو غاضبًا. هل تستاء عندما تتعب أو عندما يضايقك أحد؟ هل تواجه مشكلات كلما تكون مع شخص معين؟ هل تغضب عندما تضطر للاندفاع أو عندما تشعر بأن أحدًا لا يسمعك؟ كيف تشعر عندما تعتقد بالظلم؟ حاول عمل قائمة عندما تستاء وأسباب استياءك. هذه المواقف تسمى أحيانًا "المثيرات".

الخطوة ٢: تجنب "المثيرات"

عندما تعمل قائمة بأكثر الأشياء التي تزعجك، تكون الخطوة التالية تحديد الطرق لتجنب هذه "المثيرات". يمكن أن تشمل عدم اللعب مع شخص معين أو الابتعاد عندما تراه/تراها قادمة. قد يكون من الصعب اتخاذ قرار بشأن سبل تجنب مثيراتك. لزياد فرصتك في النجاح، اجتهد فقط في حل مشكلة تزعجك وتشعرك بالضيق عندما تكون مسترخيًا وقادرًا على التفكير بوضوح. ولا تخشى من طلب المساعدة لو احتجتها.

لو كان من الصعب أن تجد حلاً سريعًا أو أن تتجنب الشعور بالاستياء أو الغضب، فالخطوة التالية هي أن تتعلم التعرف على إشارات شعورك بالغضب واتبع خطوات تهدئة نفسك.

الخطوة ٣: تَعرَّف على علامات الغضب في وقت مبكّر

لاتخاذ إجراءات ضد الغضب، عليك أن تكون على دراية ببعض العلامات المبكرة التي تكشف استياءك. عندما تتعلم التعرف على هذه العلامات التحذيرية المبكرة، سيُمكنْك بإجراء تغيرات قبل فوات الآوان. كل شخص لديه علامات تحذيرية مختلفة. وهنا، إليك بعض علامات الغضب الشائعة التي قد تنتابك:

— تنفسك يتسارع أو تشعر بأنك غير قادر على التقاط أنفاسك
— وجهك يصبح أحمر وساخنًا
— تبدأ بالتعرق
— يبدأ قلبك في يخفق بسرعة
— تمسك بكف يدك أو تصرّ أسنانك
— تبدأ في الصراخ
— صوتك يصبح أعلى أو مرتعشًا

الخطوة ٤: خذ وقتًا مستقطعًا

عندما تنتابك أي من هذه الإشارات التحذيرية المبكرة، فإن أخذ "وقت مستقطع" فكرة جيدة. فمن خلال الابتعاد عن الموقف سوف تستطيع بصورة أفضل استعادة سيطرتك. (انظر صفحة 36 لمطالعة "الوقت المستقطع")

الخطوة ٥: استعادة السيطرة

إليك عدة مقترحات أو استراتيجيات والتي قد تجربها لاكتساب سيطرة أفضل على انفعالاتك.

- حاول العدّ حتى رقم ١٠ ببطء.
- قم بالتمشية (تأكد من إخبار شخص ما بأن هذا ما تعمله وبأنك لست تهرب بعيدًا!)
- اشرب بعض الماء.
- تخيل نفسك في مكان آخر. فكِّر في مكان ما تشعر فيه بالارتياح الشديد ثم تظاهر بأنك هناك.
- مارس التنفس العميق. (الرياضيون يعملون هذا قبل بدء السباق أو أثناء اللعب. تنفس الشهيق ببطء حتى رقم ٨. أوقف نَفَسك حتى رقم ٤ ثم تنفس الزفير ببطء حتى الرقم ٨. بعمل طريقة التنفس هذه ٣ أو ٤ مرات سوف تشعر بالمزيد من الهدوء.

طرق وأدوات أخرى للحفاظ على الهدوء

هناك طرق أخرى للشعور بالمزيد من الهدوء وبمقدار أقل من النشاط المفرط والمزيد من الشعور بالسيطرة. ومنها:

— اليوجا
— الاسترخاء المتدرج للعضلات
— التأمل



في البداية، ستحتاج لممارسة هذه الطرق مع أحد الوالدين، أو معلم، أو اختصاصي المعالجة، ولكنْ فيما بعد ستكون قادرًا على ممارستها بمفردك للشعور بالمزيد من الهدوء والسيطرة. هيا نتحدث باختصار عن كل واحدة.

اليوجا

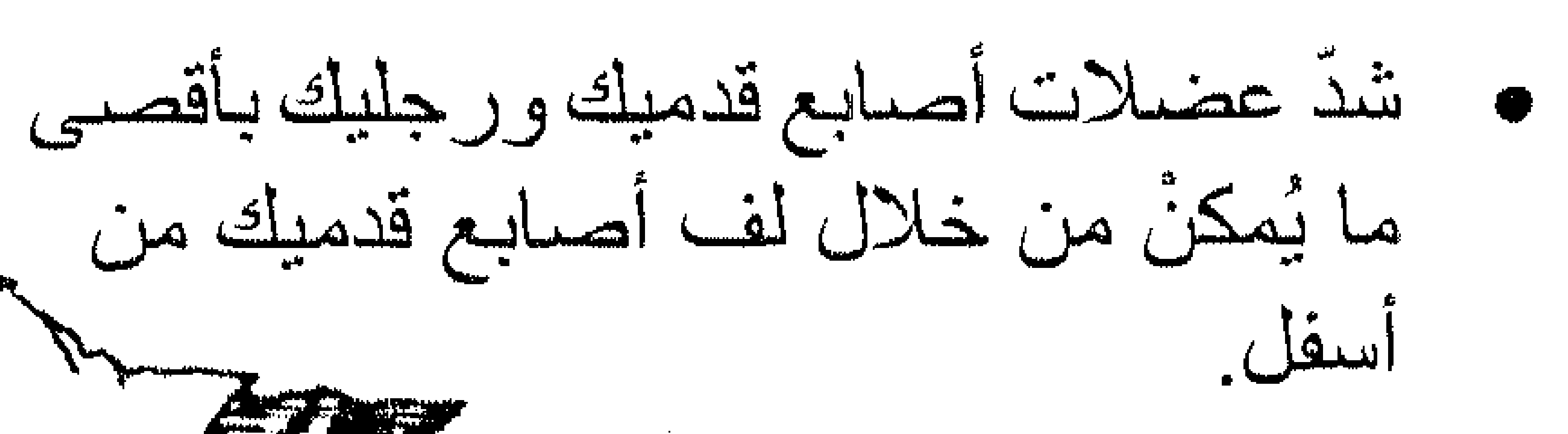
لربما سمعت عن اليوجا من قبل لكن دون أن تعرف بأنها تستطيع مساعدة الأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD. فاليوجا تجمع بين حركة وأوضاع الجسم، والتحكم في تنفسك، والتركيز والاسترخاء لمساعدتك على الشعور بالمزيد من السيطرة.

ولكنْ كيف يُمكنْ أن تساعد اليوجا؟ لمعرفة الجواب على هذا السؤال، تم عمل تجربة مع مجموعة من أطفال المرحلة الأولى حتى المرحلة الثالثة يعانون من AD/HD الذين مارسوا اليوجا من خلال مشاهدة شريط فيديو عنوانه **لياقة اليوجا للأطفال** مع معلم وأطفال آخرين. كانوا يعملون هذا خلال اليوم المدرسي لمدة ٣٠ دقيقة مرتين أسبوعيًا لمدة ثلاثة أسابيع. خلال الأسابيع التي كان الأطفال يمارسون فيها اليوجا، كان الأطفال الذين يعانون من اضطراب AD/HD قادرين على التركيز في الفصل لنفس الفترة الزمنية التي كان يركز فيها زملاؤهم الذين لا يعانون منه. وعندما توقفوا عن ممارسة اليوجا عادوا إلى نفس مستواهم قبل بداية البرنامج. نتائج هذه الدراسة مشوقة وتكشف أن اليوجا قد تساعد حقًا الأطفال الذين يعانون من اضطراب AD/HD في الانتباه بصورة أفضل. قد ترغب في أن تُجرِّب اليوجا وتتأكد من أنها ستساعدك!

الاسترخاء المتدرج للعضلات

إرخاء الجسمك مع الاسترخاء المتدرج للعضلات هو وسيلة رائعة لمساعدتك على التخلص من التوتر، وتهدئة نفسك عندما تكون غاضبًا، وتصفية عقلك. لو كُنْتَ تعاني من صعوبات في السكون خلال النهار أو في النوم خلال الليل، جرّب التمرينات التالية لإرخاء جسمك. فمن خلال شدّ وإرخاء العضلات في كل جزء من جسمك يُمكنُك أن تطرد التوتر وتشعر بهدوء أكبر. يُمكنْكَ الاسترخاء في أي وقت تريد باتباع الطرق التالية:

- ابدأ بالاستلقاء على ظهرك، على سريرك أو على الأرضية، واغمض عينيك.



- شدّ عضلات أصابع قدميك ورجليك بأقصى ما يُمكنْ من خلال لف أصابع قدميك من أسفل.
- استمر في هذا الشدّ بينما تعدّ حتى رقم ١٠ ببطء.
- ثم افرد نفسك وأرخِ هذه العضلات.
- بعد هذا شدّ بطّة ساقيك بتحديد مكان أصابع قدميك بينما تعدّ حتى رقم ١٠.
- استرخِ.
- شدّ عضلات ساقيك بينما تعدّ حتى رقم ١٠.
- استرخِ.
- شدّ عضلات بطنك بينما تعدّ حتى رقم ١٠.
- استرخِ.
- استمر في هذا الشدّ والإرخاء بكل مجموعات العضلات في يديك، وذراعيك، وكتفيك، ورقبتك، ووجهك.

بعد شدّ كل مجموعة من العضلات تذكر أن تستمر في الشدّ بينما تعدّ حتى رقم ١٠ ثم ترخي مجموعة العضلات.

عندما تنتهي من هذا التمرين ارقد بهدوء وعينيك مغمضتين وتنفس ببطء شهيقًا وزفيرًا لفترة قصيرة. أصغِ إلى أنفاسك واستمر في شعور الاسترخاء هذا.

التأمل

يجمع التأمل بين التنفس والاسترخاء لمساعدتك على تصفية عقلك من كل الأفكار الأخرى بتزويد تركيزك على تنفسك، ومن الممكُنْ أن يكون مفيدًا جدًّا وخصوصًا عندما تكون متوترًا أو تشعر بعدم السيطرة. من الممكُنْ أن اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD يجعل عملية التأمل وتصفية العقل أصعب لأن الكثير من الأفكار تستمر في التوافد. تعلم التأمل صعب بالنسبة لكثير من الناس ولذلك لا تحبط عندما تستغرق وقتًا لتعلمه.

يُمكنْ القيام بالتأمل في وضع الجلوس أو المشي أو الرقاد.

إليك واحدة من طرق التأمل.

- ابدأ بالجلوس أو بالرقاد في وضع مريح على الأرضية أو على مخدة.
- ضع يديك على ركبتيك أو بمحاذاة جنبيك.
- اغمض عينيك. تنفس شهيقًا وزفيرًا ببطء وبشكل متساوٍ منتظم.
- تنفس الشهيق وعِدّ ١.
- تنفس الزفير وعِدّ حتى ٢.
- استمر في عمل هذا حتى تصل إلى ٢٠.
- بعد أن تصل إلى ٢٠ استمر في التنفس ببطء وحاول أن تكون ساكُنًا جدًّا. فكر في الأشياء التي تجعلك سعيدًا أو اسرح بعقلك.



- بعد عدة دقائق خذ نَفَسًا عميقًا شهيقًا وزفيرًا للانتهاء من التأمل.
- بعد ذلك انهض وتمدّد حيث ستشعر بالاسترخاء والهدوء.

ربما يمر بعض الوقت قبل أن تتمكَّنْ من عمل هذا التمرين لوحدك. لو كُنْتَ مهتمًا بالتأمل يُمكنْك أن تتعلم كيف تتأمل بمشاركة شخص ما يُعلِّم هذه الطرق أو يُمكنْك الحصول على المزيد من الأفكار عن التأمل من المصادر التالية:

- التأمل لكل الأطفال، سوزان كرامر، أو موقعها الإلكتروني www.susankramer.com/ChildMeditation.html
- التأمل الموجه للأطفال- رحلة إلى الأساسيات، قرص مدمج، شيترا سوخو *Guided Meditation for Children - Journey into the Elements*, a CD by Chitra Sukhu

البقاء في حالة تركيز

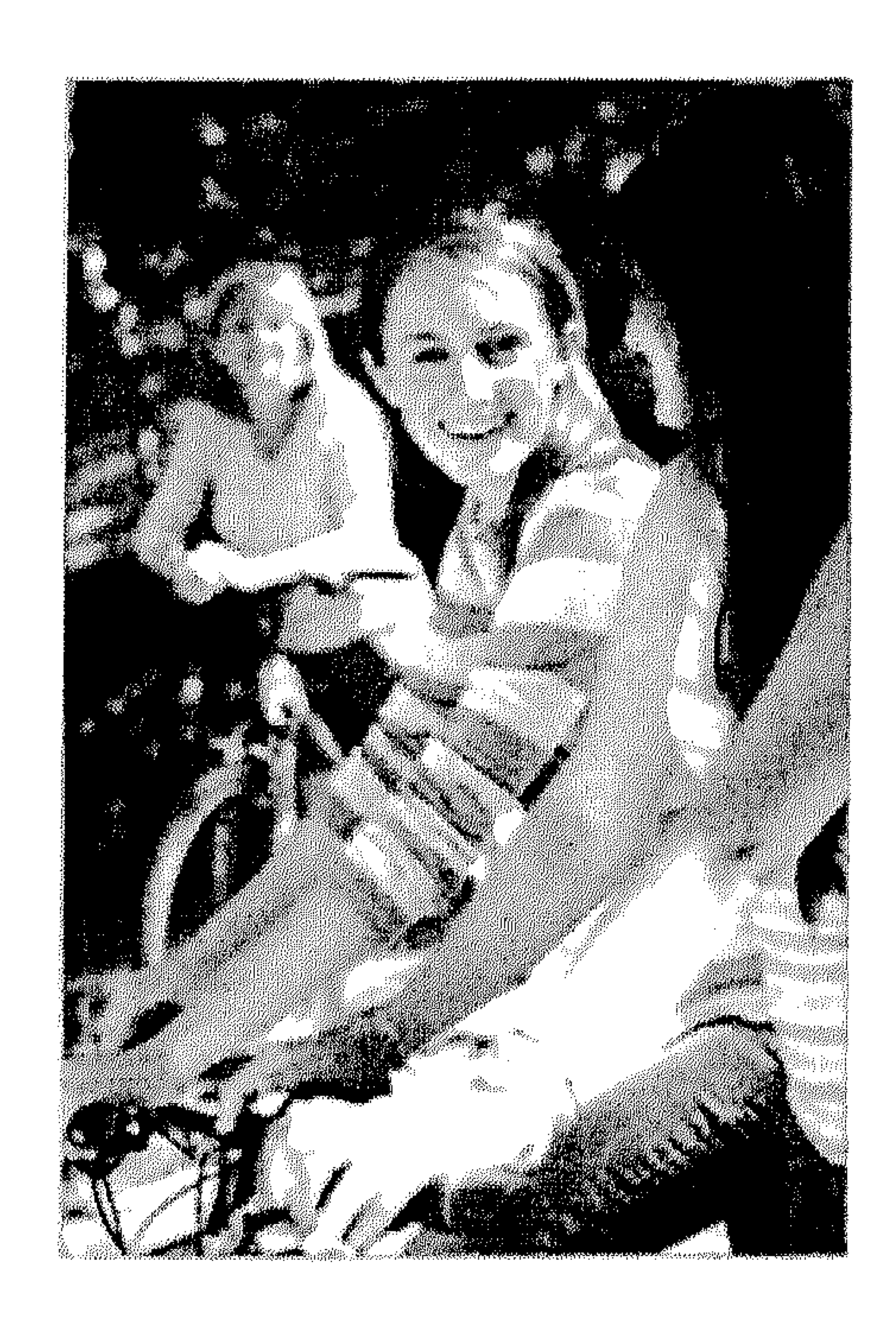
البقاء في حالة تركيز أمر صعب لكثير من الأطفال. ومن الممكُنْ أن يكون صعبًا بصورة خاصة للأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD. لحسن الحظ، هناك العديد من الطرق التي يُمكنْك استخدامها لتحسين قدرتك على التركيز. جرّب الأفكار التالية عندما تجد صعوبة في الانتباه.

- التململ يساعد أحيانًا على تحسين تركيزك. عندما تشعر بالتململ فأنت تحرك بعض أجزاء جسمك مثل أصابعك أو أصابع قدميك. حاول التململ بطرق لا تزعج الآخرين، بل تجعلك تتحرك فيما حولك بشكل ما. بعض الأطفال يستخدمون "أداة تململ" مثل اسفنجة رطبة، أو قطعة صلصال، أو كرة مطاطية. تأكد من إخبار معلمك مسبقًا حتى يعرف ماذا تفعل (ولماذا يكون هذا مفيدًا لك).
- حاول الشخبطة أو الرسم بقلم رصاص أو قلم ألوان أثناء الاستماع. هذا يفيدك فقط عندما تستطيع الاستماع والرسم في نفس الوقت.
- استخدام أنواعًا مختلفة من الأقلام وأقلام الرصاص كي تجعل عملك أكثر إمتاعًا. حاول استخدام ألوان مختلفة أيضًا.
- ضع زجاجة ماء بالقرب منك وارتشف منها بينما تعمل أو تستمع.

هل تجد صعوبة في التركيز أثناء عمل الواجب المنزلي؟ إليك المزيد من الأفكار:

- أحيانًا يكون العمل أثناء تشغيل الموسيقى مفيدًا. أنواع مختلفة من الموسيقى تناسب الناس، ولذلك اكتشف أفضل الأنواع التي تناسبك.
- خذ فترات راحة. اعمل بجدية لفترة من الوقت (مثل ١٥ أو ٢٠ دقيقة) ثم اجري في الخارج أو اعمل بعض التمرينات لعدة دقائق. ارجع إلى العمل لمدة ١٥ دقيقة أخرى ثم خذ فترة راحة أخرى. ربما تكتشف أنك تركز بصورة أفضل خلال أوقات عملك بهذه الطريقة. استخدم ساعة أو مؤشر وقت حتى تستطيع تتبع الوقت.
- لو كان عندك كلب أو قطة في البيت، لاطفها أثناء المذاكرة. فهذه طريقة جيدة للحصول على بعض الحركة وسوف يحبك حيوانك الأليف على هذا!
- جرّب الحركة في المكان المحيط أثناء المذاكرة لمعرفة أهمية ذلك. يُمكنْك استخدام كرسي هزاز، أو تستخدم دراجة تدريب، أو حبل الوثب بينما تحاول حفظ شيء ما.

التمرين



هل لاحظت كيف كنت تشعر بهدوء وتركيز أكثر بعد حصة التربية البدنية أو ممارسة الرياضة؟ إن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام أمر مهم للصحة الجيدة، وإنها قد تساعد على زيادة مهاراتك في الانتباه. كيف تقضي عادة وقت فراغك؟ إذا كنت تقضي الكثير من الوقت في مشاهدة التليفزيون أو لعب ألعاب الكمبيوتر أو الفيديو، فقد لا يحصل جسمك ومخك على التمرين الذي يحتاجانه حقًا.

ما الأنشطة التي تستمتع بها؟ هناك الكثير من الطرق التي تجعل التمرين جانبًا ممتعًا في حياتك. هناك الكثير من التمارين التي يُمكنْ أن تختار منها... اللعب خارج البيت مع أصدقائك، ركوب الدراجة، السباحة، الرقص، أو الفنون العسكرية. هذه كلها تمنح جسمك طاقة كبيرة. الرياضات المنظمة مثل كرة القدم أو الكرة الناعمة جيدة أيضًا! تكلم مع والديك واعمل جدولاً زمنياً ممتعًا وسهل التنفيذ. يُمكنْكم معًا تنظيم أنشطة للتأكد من حصولك على التمرين الكافي خلال العام الدراسي المشغول.

إذًا اترك هذا الكرسي أو هذه الأريكة! تحرك، واشعر بالرضا، وراقب مدى تحسن قدرتك على التركيز.

ممارسة الرياضة

بعض الأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD يستمتعون بلعب الرياضات الجماعية. لو كُنْت مشتركاً في فريق، من الجيد أن تتكلم أنت ووالداك مع المدرب مسبقًا حتى يستطيع أن يساعدك أن تلعب بأفضل مستوى وتتجنب المشكلات الناشيءة عن اللعب الجماعي أحيانًا. لو لم تكُنْ الألعاب الجماعية ملائمة لك، يُمكنْك أن تفكر في رياضات أخرى يكون فيها التركيز على تحسين أدائك كالسباحة أو الغطس أو التزلج على الجليد أو الفنون العسكرية.



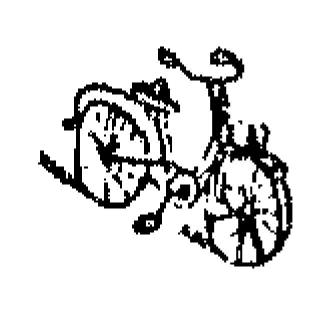
الخروج من البيت

بدأ العلماء في دراسة كيف أن قضاء الوقت خارج البيت في "ركُنْ أخضر" يُمكنُه تحسين بعض أعراض اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD. الركُنْ الأخضر أية منطقة بها أشجار وأعشاب كالحدائق والفناء الخلفي.

بعد قضاء وقت في هذه الأماكُنْ ربما تحسن تركيزك وقدرتك على الاستماع إلى التوجيهات. ولأن هناك الكثير من الأمور التي يُمكنّ عملها خارج البيت (البحث عن أشياء طبيعية، اللعب، أو حتى قراءة كتاب)، فهذه طريقة جيدة لعمل شيء إيجابي لنفسك والاستمتاع في نفس الوقت.

الذهاب إلى معسكر

يمنحك المعسكر فرصة الخروج والنشاط. للتأكد من قضاء وقت مفيد في المعسكر استخدم بعضًا من نفس الطرق التي تناسبك خلال العام الدراسي. في المعسكر يكون من المتوقع منك اتباع الإرشادات، والالتزام بخطة محددة، وتنظيم أغراضك. إن كُنْت تتناول علاجًا خلال العام، فتأكد من مناقشة والديك، وطبيبك بخصوص تناوله في المعسكر.



الفصل ١٢

تحسين مهارات الدراسة و التنظيم

هناك الكثير من الأشياء التي يُمكنك عملها لتصبح أكثر سيطرة على حياتك، سواء في البيت أو في المدرسة. وإليك بعض الأسئلة التي تزعج غالبًا الأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD:

كيف يُمكنْ أن أتحسن في اتباع الإرشادات؟

كيف يُمكنْ أن أتحسن في الاستماع؟

كيف يُمكنْ أن أتحسن في التنظيم ولأ أفقد الأشياء؟

كيف يُمكنْ أن أتذكر كل الأشياء التي أحتاج أن أعملها؟

كيف يُمكنْ أن أتحكم في وقتي جيدًا؟

كيف يُمكنْ أن أجعل عملي أفضل وأكثر تنظيمًا؟

كيف يُمكنْ أن أتوقف عن الفوضى؟

كيف يجب أن أذاكر قبل الامتحانات؟

إجابات هذه الأسئلة موجودة في الفقرات التالية.

اتباع الإرشادات

إذا كان من الصعب عليك أن تتذكر كل شيء يطلبه منك معلمك، حاول كتابة بعض **الكلمات المفتاحية** أثناء كلام المعلم. مثلاً، يكلمك معلمك عن واجب الغد، فيقول: "لا بدّ من كتابة الواجب بخطوط متصلة. ينبغي أن يكون فقرتين

على الأقل. تأكد من استخدام علامات الترقيم.“ يُمكنْك تدوين الملاحظات التذكيرية تراها عندما تصل البيت. من الممكنْ أن تكون الملاحظات كالتالي:

١. بخطوط متصلة

٢. فقرتان

٣. استخدام علامات الترقيم

دعونا نجرب طريقة أخرى. يقول لك معلم الرياضيات: ”افتح صفحة ٣٩ في كتابك. اعمل التمرين رقم ب في الفصل الآن والتمرين رقم ج الليلة واجب منزلي. تذكر أن تستخدم القلم الرصاص والورق البياني.“ قد تكون ملاحظاتك كالتالي:

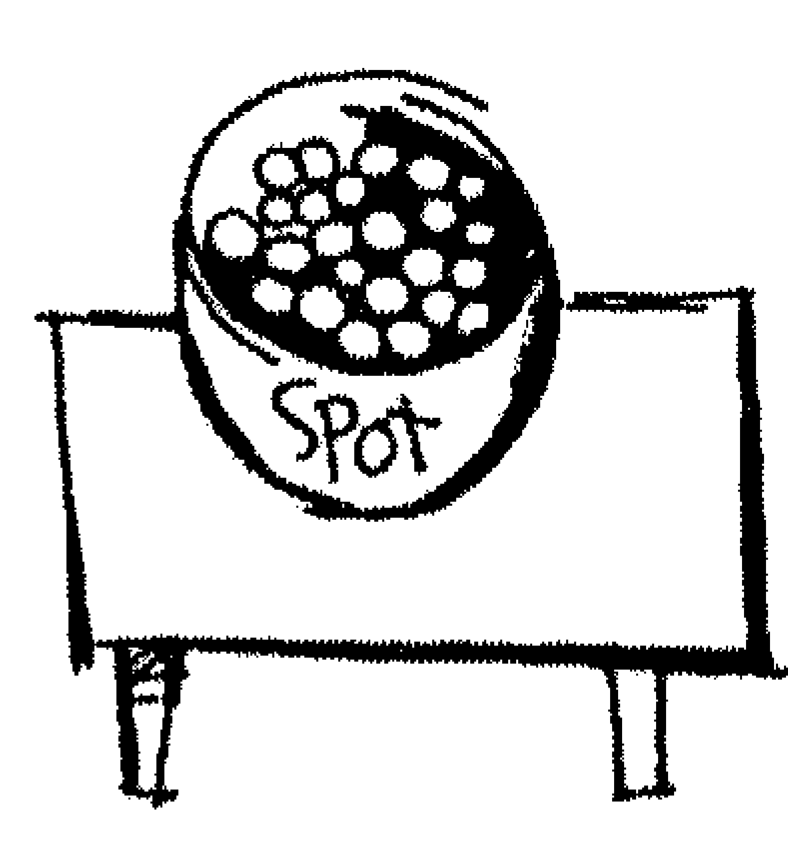
٤. صفحة ٣٩

٥. تمرين رقم ج

٦. قلم رصاص

٧. ورق بياني

إذا كان من الصعب عليك كتابة ملاحظات، حاول رسم القليل من الصور السريعة لمساعدتك على تذكر شيء. تقول أمك: ”بعد العشاء اطعم الكلب، ثم نظف مكتبك.“ يُمكنْك أن ترسم رسومًا مثل هذه:



إليك فكرة أخرى. يقول معلم التربية الرياضية: ”أحضر حذائك الرياضي والشورت للعب غدًا.“ من الممكنْ أن يكون رسمك التذكيري مثل هذا:

قد تحتاج إلى تذكير الكبار (الوالدين والمعلمين ومدربي الألعاب الرياضية) أنه من الصعب عليك أن تتذكر الكثير من المعلومات عندما تكتفي بسماعها. ربما يُمكنْهم كتابتها لك أو يكتبها لك زميل يجيد الكتابة السريعة بعض الملحوظات. يُمكنْك الاتفاق مع معلمك على البحث عن شخص ما في فصلك سريع في كتابة الملحوظات ومستعد لمساعدتك.

يستخدم العديد من التلاميذ الآن برامج الكتابة المحمولة، مثل ألفا سمارتس Alpha-Smarts، كويك بادز Quick Pads، أو أجهزة الكمبيوتر المحمول في المدرسة. هذا مفيد حقًا لو كان خطك صعب القراءة أو إن كُنْت بطيئًا في الكتابة. إذ أن كتابة الملاحظات، وتدوين التذكيرات، وتذكر ما تحتاج أن تعمله أسهل بكثير لو حفظت المعلومات على جهاز الكمبيوتر.

إدارة وقتك

إذا كان لديك صعوبات في التحكم في الوقت، واستخدام الساعات، ومؤشرات الوقت، والتقويمات للمساعدة. قبل البدء في مهمة، فَكِّر في الوقت الذي يُمكنْ أن تستغرقه حتى تنتهي. ثم احسب الوقت وقارن بين الوقت الذي استغرقته بالفعل والوقت الذي خمنته. مع الممارسة، سوف تتحسن في حساب الوقت الذي سوف تستغرقه الأعمال. يُمكنْك الاحتفاظ بسجل تقدمك على قطعة من الورق أو على جهاز الكمبيوتر.

المهمة	الوقت المستغرق: التقديري	الحقيقي
١. واجب الحساب	٤٠ دقيقة	٢٠ دقيقة
٢. مراجعة تقرير كتاب	١٠ دقائق	٣٠ دقيقة
٣. إكمال جُمل الهجاء	٤٥ دقيقة	٤٠ دقيقة
٤. تنظيف الحقيبة	دقيقتان	٢٠ دقيقة

فكرة أخرى هي استخدام ساعة توقيت أو منبه عندما تعرف أن أمامك فترة محددة من الوقت لعمل شيء ما. من الممكْن أن يساعدك هذا على التركيز بدلاً من التشتت. إذا كان لديك ساعة أو تليفون به منبه أو ساعة توقيت شخصية، يُمكنْك أن تضبطها على الوقت الذي تريد فيه الانتهاء أو قبل عدة دقائق من وقت الانتهاء. هذا النوع من الساعات مفيد أيضًا في تذكيرك عندما تريد أن تعمل شيئًا، مثل الذهاب إلى مكتب الممرضة للحصول على الدواء أو التنزه مع الكلب في الظهيرة.

عندما تريد أن تعمل الكثير من الأشياء المختلفة، أحيانًا يكون من المفيد أن تعمل قائمة. إليك هنا بعض الأمثلة عن أنواع مختلفة من القوائم التي قد تكون سهلة الاستخدام.

أشياء تعملها اليوم

١. توقيع تصريح موافقة ولي أمرك على الرحلة

٢. المذاكرة لامتحان الإملاء.

٣. التدريب على جزء من المسرحية.

٤. صفحتان في واجب اللغة.

٥. تنظيف قفص الهامستر الأليف.

تأكد من تسجيل الانتهاء من واجب أو مشروع. فعندما تكتب هذه المواعيد المقررة لن عليك ما يدعو للقلق بخصوص تذكرها في عقلك. احتفظ بهذه المعلومات في مكان حيث يُمكنْك مراجعتها كل يوم. كما يمكن لتقاويم الحائط الكبيرة أن تكون مفيدة، ويُمكنْك استخدامها لتسجيل المواعيد المقررة. إذا كنت تستخدم وسيلة إلكترونية محمولة، مثل المساعد الشخصي الرقمي (PDA)، فتأكد من إدخال كل واجباتك، وامتحاناتك، ومشروعاتك. وبهذا سيكون من الأسهل تتبع ما تحتاج أن تعمله، ومواعيد الأشياء المطلوبة منك.

عندما يكون لديك واجب كبير، مثل تقرير عن بحث، أو امتحان طويل، أو مشروع علوم قادم، فقسّم الواجب إلى خطوات أصغر. ثم اكتب كلاً من هذه الخطوات في خانة يوم منفصل من النتيجة حتى تعرف ما يجب أن تعمله في كل يوم. إليك بعض الأمثلة:

السبت	الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
5	4	3 قراءة الفصل الرابع من كتاب السير الذاتية	2	1		
12	11	10	9	8 العمل في مشروع العلوم 25 دقيقة	7	6
19	18	17	16	15	14	13

حاول توزيع ما عليك أن تعمله حتى لا يكون أحد الأيام أكثر مشغولية. قد يكون من المفيد أن يكون معك أحد الوالدين، أو معلم، أو معلم خصوصي، أو مشير للعمل معك وتوضيح كيفية تقيس خطواتك وتقسم الواجبات الكبيرة إلى أقسام أصغر.

يحب بعض التلاميذ عمل قوائم التذكير الخاصة بالجري على الكمبيوتر حتى يُمكنْهم أن يضيفوا أو يحذفوا الفقرات بسهولة. كما أن السبورة البيضاء أو السوداء سهلة الاستخدام حيث يُمكنْك إزالة أشياء عند إكمالها وإضافة أشياء أخرى قد تحتاج أن تتذكرها.

الأجهزة الالكترونية الصغيرة التي يُمكنْ وضعها في جيبك أو حقيبتك مفيدة لتخرين الكثير من المعلومات: المواعيد، ومواعيد الامتحانات، والواجبات، ورسائل التذكير، والأحداث الخاصة. ولأنها مكلفة ويُمكنْ ضياعها بسهولة، يُمكنْك العمل مع والديك عندما يستعدان للحصول على واحدة لك.

هناك شيء مهم يجب أن تتذكره بخصوص التحكم في الوقت. غالبًا ما تستغرق الواجبات وقتًا أطول مما نعتقد، وغالبًا ما يحدث شيء غير متوقع (زيارة أو مرض أحد الأقارب) مما يغير خطتك الأصلية. ولهذا من الجيد أن تضع وقتًا إضافيًا في خططك. لو اعتقدت أن شيئًا لم تعمله من قبل سوف يستغرق 15 دقيقة، فاسمح لنفسك بـ 30 دقيقة. وعندما تخطط لعمل واجب كبير، فحدد الانتهاء منه قبل أيام قليلة من موعده في حالة احتياجك وقتًا إضافيًا عند النهاية.

إدارة الواجبات المنزلية

كتب الواجبات المنزلية يُمكنْها أن تساعدك على الاستمرار في عملك عندما تستخدمها كل يوم. تأكد من كتابة كل واجباتك. لا تعتمد على ذاكرتك. لو لم يكُنْ هناك واجب معين في مادة دراسية في أحد الأيام، أكتب "لا يوجد" حتى لا تشعر أنك نسيت كتابة واجب هذه المادة.

راجع دفتر واجباتك كل يوم قبل أن تترك المدرسة، حتى تعرف ما تحتاج أن تحضره إلى البيت في هذا اليوم. وعندما تصل إلى البيت، راجع كل ما تحتاج أن تعمله حتى تستطيع أن تعمل خطة الواجب المنزلي. من الممكنْ أن يساعدك أحد الوالدين أو زميل أو جليسة الأطفال في تحديد ما يجب عمله في تلك الليلة.

إذا كانت مدرستك تتطلب منك استخدام دفتر واجبات محدد، تعلم كيفية استخدامه في بداية العام. وإن كانت المسافات الموجودة في الدفتر صغيرة، فحدد أين يُمكنْك كتابة ملحوظات إضافية عن الواجب، ورسائل تذكيرية لنفسك. لو كان مسموحًا لك اختيار دفتر واجبات، يجب أن تبحث مع أحد والديك عن دفتر منظم جيدًا وتكون به فراغات كثيرة للكتابة.



قد تجد أنه من الأسهل استخدام وسيلة الكترونية صغيرة بحجم اليد، مثل المساعد الشخصي الرقمي لمتابعة الواجب المنزلي والامتحانات ورسائل التذكير. ويُمكنْك أيضًا استخدامه لتخزين الواجبات طويلة الأجل والمواعيد. عند الانتهاء من شيء ما، يُمكنْك شطبها من قائمتك. إذا كُنْت تحتاج مواصلة العمل في شيء ما يُمكنْك ترحيله إلى تاريخ آخر.

بعض المدارس لديها الآن خطوط اتصال ساخنة مخصصة للواجبات المنزلية، حيث يُمكنْك الاتصال للتأكد من واجباتك أو التأكد من واجباتك على موقع المدرسة الالكتروني.

إذا كُنْت بحاجة إلى المساعدة في فهم أحد الواجبات أو إن كُنْت تحتاج معلومات إضافية عن أحد الموضوعات، هناك الكثير من المواقع الالكترونية التي تقدم المساعدة في حلّ الواجبات المنزلية للتلاميذ. بعضها تديره مكتبتك العامة، ولهذا من الجيد أن تبدأ بتصفحه. تعاون مع والديك ومعلميك للبحث عن أفضل المواقع الالكترونية المفيدة عندما تحتاج المساعدة الإضافية بخصوص واجباتك المنزلية.

تنظيم الأشياء الخاصة بك

إذا كان لديك غرفة نومك، أو مكتب المدرسة، أو خزانتك، أو حقيبتك غير مرتبة، فإن التحدث عن هذه المشكلة مع أحد البالغين قد يساعدك في التوصل إلى نظام أفضل. يُمكنْك أيضًا أن تجرب واحدة أو أكثر من الأفكار التالية:

- من الأفكار التي يجدها الأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD مفيدة وضع أرفف كثيرة في خزانة غرفة نومهم، أو على الحائط. كل رف يُمكنْ تمييزه بشيء محدد أو بمجموعة من الأشياء. كما أن استخدام سلال من البلاستيك يُمكنْها أن تساعدك على تنظيم بعض أغراضك.
- الألوان يُمكنْها أيضًا أن تجعل التنظيم أسهل. مثلاً، يُمكنْك وضع كل أغراض مادة الحساب في ملف أحمر وكل أغراض مادة التاريخ في ملف أخضر. في البيت يُمكنْك وضع الملابس الداخلية في درج عليه لاصق أصفر والشورتات في درج عليه لاصق أزرق والجوارب في درج عليه لاصق أحمر.
- اختر يومًا ووقتًا محددًا لتنظيف حقيبتك ومكتبك. قد ترغب في أن تطلب مساعدة أحد البالغين في هذا أيضًا.
- بعض الأطفال يجدون أنه من المفيد وضع صندوق بالقرب من الباب الأمامي من البيت، أو في مكان مميز في غرفة نومهم. لو كُنْت أنت أو والداك تحبون هذه الفكرة يُمكنْك استخدام الصندوق لوضع كتب المدرسة عندما تصل إلى البيت. يُمكنْك إخراج الكتب لعمل الواجب وإرجاعها عند الانتهاء. كما يُمكنْك وضع أي شيء فيه قد تحتاجه للمدرسة في اليوم التالي مثل ملابسك الرياضية أو تصريح موافقة ولي أمرك على رحلة الفصل. كل شيء سيكون في مكان واحد عندما تكون مستعدًا للذهاب للمدرسة في الصباح.
- تأكد من ترتيب أغراضك في الليلة السابقة. بهذا ستتجنب الاندفاع في الصباح ولن تنسى الأغراض التي تحتاجها.

والحصول على المزيد من التنظيم يجعل أيامك أسهل ويساعدك على نمو الثقة.

تحسين عادات المذاكرة

هناك العديد من الطرق المختلفة للمذاكرة. بعض الأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD. يتعلمون أفضل عندما يراجعون أو يناقشون المادة العلمية مع صديق أو أحد الوالدين أو معلم خصوصي. هذا يمنح التلاميذ فرصة تكرار المعلومات حتى يتذكروها أفضل. كما يسمح لهم هذا بطرح أسئلة إن كانوا غير متأكدين من شيء ما.

استراتيجية أخرى للمذاكرة هي وضع خط أو علامة على أهم معلومة في المذاكرة. عندما تعمل هذا تكون قادرًا على التركيز على الجزء الذي ترغب بمعرفته بدلاً من الانتباه للمعلومات الإضافية الأقل أهمية.

بعض التلاميذ يذاكرون وهم يستخدمون جهاز تسجيل، حيث يقرأون بصوتٍ عالٍ أهم النقاط من المذكرات أو الكتب. ثم يستمعون إلى الملحوظات المسجلة مرارًا وتكرارًا. هذا مفيد للأطفال الذين يحتاجون سماع الأشياء مرات عديدة حتى يتعلموها حقًا. وأيضًا، عندما تتحدث إلى شريط تسجيل، فأنت تقول المعلومة بطريقة تستطيع أن تفهمها.

الأطفال الذين يصابون بالضجر بسهولة يجدون أحيانًا أن الحركة أثناء المذاكرة مفيدة. فهذا يساعدك على التخلص من بعض الطاقة الإضافية مما يجعل من الأسهل أن تركز. جرب المشي وأنت تقرأ أو تستخدم بدالات دراجة تمرين لو كانت لديك في البيت. فكرة أخرى هي التمرين قبل أن تبدأ المذاكرة. فهذا ربما يساعدك على الشعور بالمزيد من الاسترخاء عندما تبدأ.

لو أعطاك المعلم دليل مذاكرة، فتأكد من استخدامه عندما تستعد لامتحان لأنه طريقة جيدة لمعرفة ما يعتبره معلمك مهماً. يُمكنْك أيضًا أن تعمل دليل مذاكرة خاص بك أو تتعاون مع زميل وتعملانه معًا.

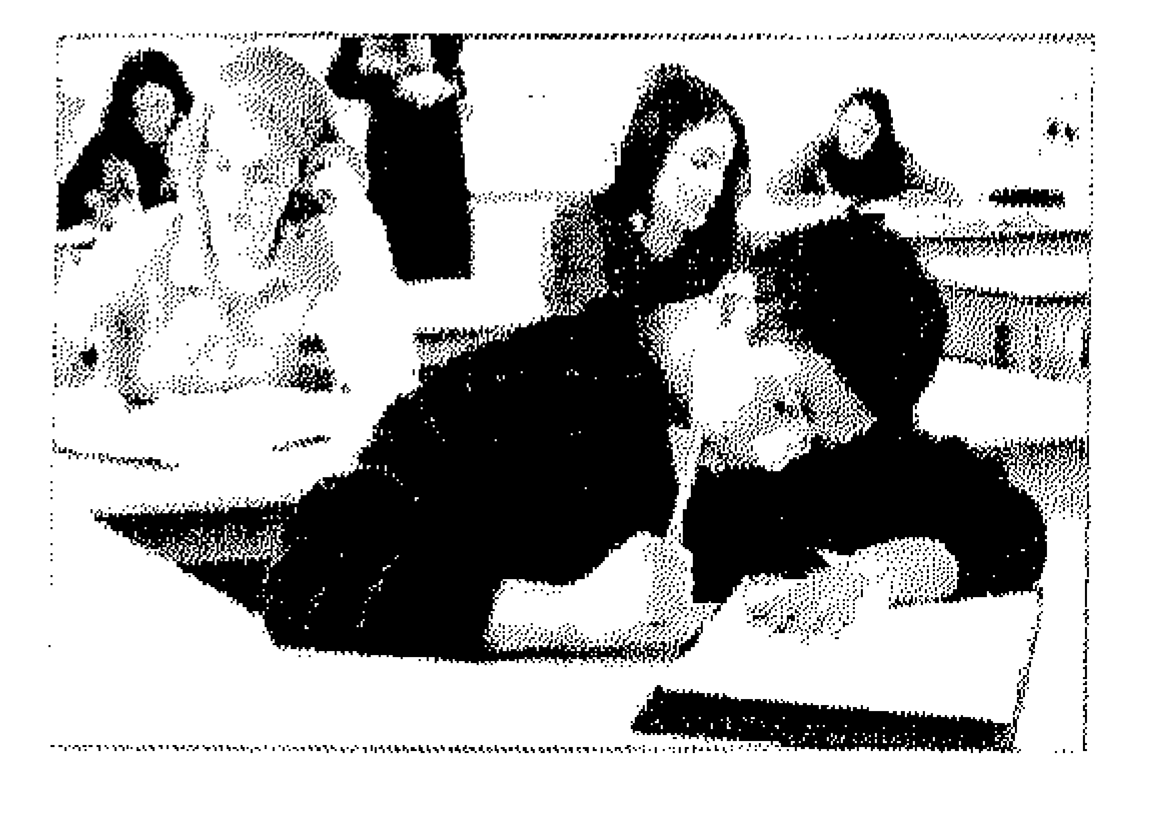
الأطفال الذين يعانون من صعوبات التركيز يحتاجون أحيانًا العثور على مكان هادئ للمذاكرة تكون به القليل جدًا من مصادر التشتيت. فكر في مكان يُمكنْ أن تركز فيه أفضل وحاول أن تذاكر فيه.

عندما تركز بقوة ربما تحتاج أن تأخذ فترات راحة قصيرة حتى لا تبدأ في الشعور بالنعاس أو الملل.

تمشّى في المكان المحيط، أو العب لعبة قصيرة لقذف والتقاط الكرة، أو تناول وجبة خفيفة صحية. سوف يساعدك التغيير والحركة على العودة إلى العمل بتركيز أفضل.

جرّب المذاكرة في أماكنْ وأوضاع مختلفةً. بعض الأطفال يحبون الاستماع إلى الموسيقى عندما يذاكرون. جرّب طرقًا مختلفة للمذاكرة حتى تلك التي لم تفكر فيها من قبل. هدف هذه الجهود مساعدتك على فهم الطرق الأفضل بالنسبة لك. بعض الأطفال يستخدمون القليل من الطرق للمذاكرة بأفضل مستوى. كما يجد أطفال آخرون أن طريقة واحدة أو مكانًا واحدًا هو الأفضل. تعرّف على ما يناسبك وجرّب بعض الطرق الجديدة من حين إلى آخر. وفيما تكبر ربما تكتشف طرقًا جديدة أيضًا.

تحسين الأعمال المدرسية



بعض الأطفال يجدون من المفيد الجلوس في المنطقة الأمامية من الفصل لتقليل التشتت.

بعض المعلمين ربما يساعدون الأطفال على التركيز في عملهم بتقديم إشارة سرية متفق عليها لتذكيرهم بمعاودة التركيز. مثال ذلك نقر المعلم على المكتب أو إمساك قلم مميز. (لو وافق المعلم على مساعدتك على استمرار التركيز بهذه الطريقة، يُمكنْك الاتفاق معه على إشارة معينة.)

قبل البدء في عملك، من الجيد أن تقرأ كل الإرشادات مرتين على الأقل. بهذه الطريقة سوف تتأكد من عمل الشيء الصحيح منذ البداية.

من المهم مراجعة الأعمال المرتبطة بالفصل والواجبات المنزلية. فأنت تريد أن يعرف معلموك مقدار ما تعرفه حقًا، ولهذا قدم لهم عملك بدون أخطاء يُمكنْ تجنبها.

عمل الواجب على الكمبيوتر يجعل مظهره أفضل ويكون من الأسهل تصحيح أية أخطاء. راجع مع معلمك أي نوع من الواجبات مسموح لك بعمله بهذه الطريقة. تذكر دائمًا أن تحفظ عملك على الكمبيوتر حتى لا يضيع منك.

تحسين المراجعة الأخيرة

التدقيق اللغوي معناه قراءة عملك بحثًا عن أي أخطاء. ابحث عن أخطاء التهجئة وعلامات الترقيم، وكتابة الحروف الأولى من الكلمات والجُمل. رغم أن مراجعة عملك قد لا تبدو ممتعة دائمًا، إلا أنها أفضل وسيلة لإيجاد الأخطاء، ومن هنا تستطيع تسليم عمل يجعلك تشعر بالفخر.

تأكد من أن كل الجُمل كاملة ولها معنى. اقرأ بصوت عالٍ ما كتبته كطريقة للتأكد من أن الجُمل هي ما كُنْت تقصده.

اقرأ ورقتك من أسفل إلى أعلى. فهذا ربما يساعدك على تحديد أخطاء التهجئة وعلامات الترقيم بدرجة أسهل.

اجعل هذا مثل اللعب. حدد عدد الأخطاء التي يُمكنْ أن تجدها في خمس دقائق. تبادل الأوراق مع صديق حيث يبحث كل منكما عن الأخطاء في عمل الآخر.

استخدم الكمبيوتر لعمل الواجبات الأطول. سوف تجد من الأسهل تحديد الأخطاء.

استخدم برنامج **التدقيق الإملائي** على جهاز الكمبيوتر. كما يُمكنْك شراء وسيلة محمولة صغيرة للتدقيق الإملائي التي يُمكنْك استخدامها في المدرسة.

تنظيم أفكارك

بعض الأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD لديهم الكثير من الأفكار الجيدة لكنْهم يجدون صعوبة في تنظيم أفكارهم في صورة مكتوبة. استخدام المخططات الرسومية مثل الشبكات أو الخطوط العريضة، وسيلة جيدة لترتيب أفكارك قبل أن تبدأ الكتابة. فأنت تكتب أفكارك وترتبها في صورة تصنيفات. وعندما تبدأ في الكتابة يكون لديك ترتيبًا تتبعه. بعض المخططات الرسومية بها أقسام مختلفة يُمكنْ أن تملأها بالأفكار. وفيما بعد، عندما تستعد لكتابة واجبك يُمكنْك استخدام الوسيلة البيانية كدليل.

قد يعطيك معلمك بعض أمثلة الوسائل البيانية لإكمالها حتى تتمرن على استخدامها. كما توجد برامج للمخططات الرسومية على الكمبيوتر يُمكنْ أن تكون مفيدة جدًا.



تحسين نتائج الامتحان

ذاكر قبل كل امتحان بعدة أيام. فهذا يجعل من الأسهل مراجعة المادة كلها وسوف تشعر بعصبية أقل. عندما تبدأ الامتحان خذ نَفَسًا عميقًا وذكِّر نفسك بأنك مستعد!

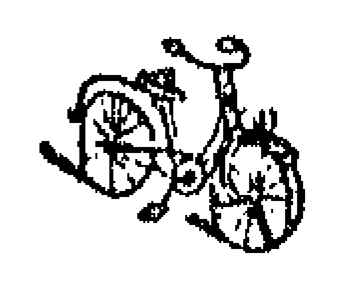
لا تمسك القلم لبدء حلّ الامتحان إلا بعد قراءة كل الإرشادات مرتين على الأقل. أثناء الامتحان انظر إلى المنبه مرات قليلة (أو أحضر ساعة) حتى تتأكد من أنك تستفيد من وقتك جيدًا.

احتفظ بقطع قليلة من الورق النظيف على مكتبك أثناء الامتحان. إذا كنت تجد صعوبة في تذكّر المعلومات، واستخدم الورقة البيضاء لتدوين أي شيء يخطر على بالك عن الموضوع. هذه الحيلة سوف تساعدك على تذكر المادة التي ذاكرتها.

أثناء امتحان المقال، اكتب ملحوظات على الورق وذكِّر نفسك بما يجب إضافته في إجابتك. يُمكنْك أيضًا كتابة مختصر أو شبكة سريعة لتجميع أفكارك يُمكنْك تتبعها عندما تكتب مقالك. عندما تبدأ المقال يُمكنْك النظر دائمًا على ما كتبته وألا تقلق بخصوص نسيان نقطة مهمة.

راجع دائمًا ورقة الامتحان تمامًا قبل تسليمها. انتظر دقائق قليلة ثم راجعها مرة أخرى.

عندما يرجع إليك الامتحان بعد تصحيحه، خصص بعض الوقت لمراجعته. حدد ما أجبته بصورة صحيحة وما تحتاج أن تتحسن فيه في المرة القادمة. تحدث مع أحد والديك أو معلمك أو معلمك الخصوصي الذي قد يكون قادرًا على مساعدتك على الاستعداد بدرجة أفضل في المرة التالية وقت الامتحان.



الفصل ١٣

الإعتناء بنفسك

الإعتناء بنفسك يتضمن الحصول على قسط كاف من النوم، وتناول الأطعمة الصحية، والبقاء في أمان، والشعور بالرضا عن نفسكِ. وهذا قد يعني القليل من العمل الإضافي، لكنّه يستحق كل هذا العناء.

الحصول على قسط كاف من النوم

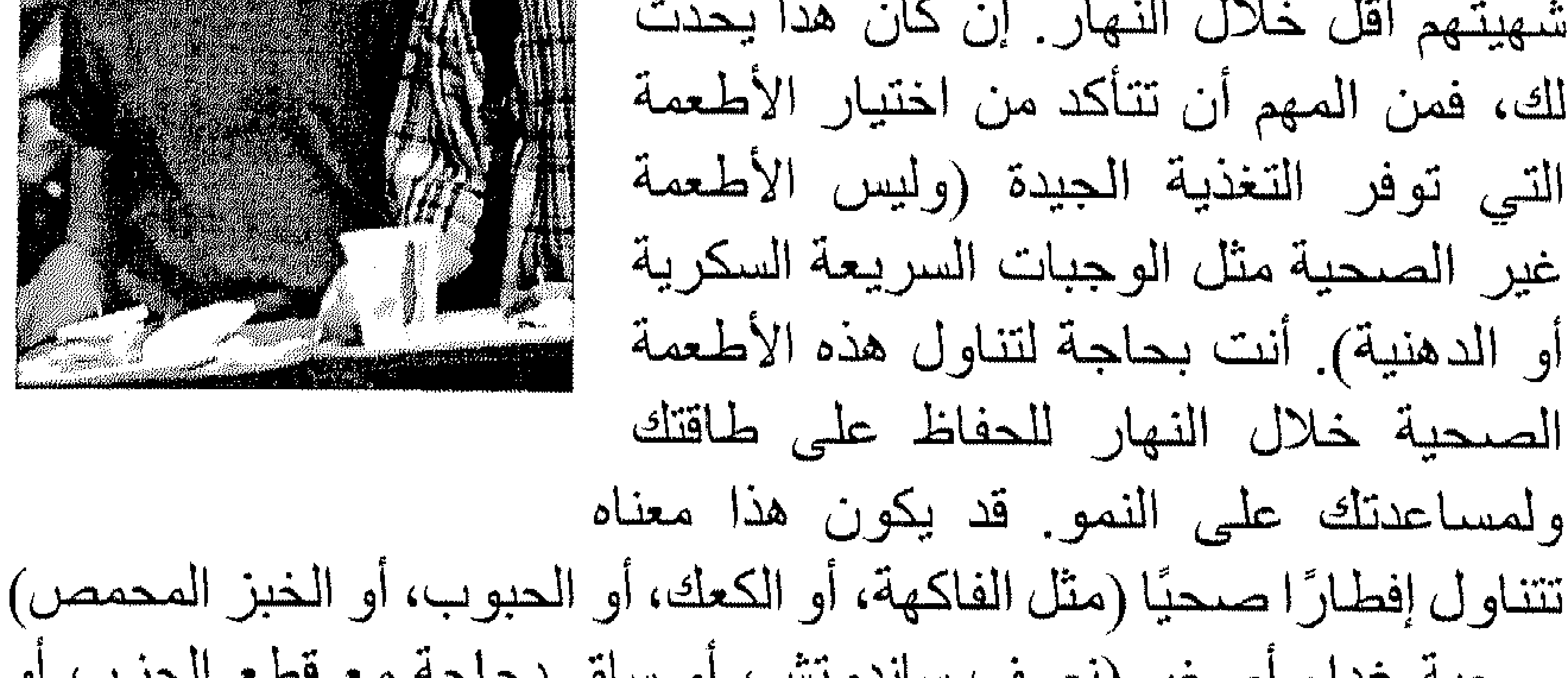
الحصول على قسط كاف من النوم يساعدك على الشعور بالمزيد من التركيز واليقظة في اليوم التالي. في بعض الأحيان يوجه الأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD صعوبات في النوم أو الحصول على قسط كاف من النوم أثناء الليل. ومن الممكنْ أن يجعلهم هذا **سريعي الانفعال** وأقل انتباهًا في اليوم التالي. إن كُنْت تواجه صعوبة في النوم، إليك بعض النصائح التي يُمكنْ أن تساعدك:

- استمع إلى موسيقى هادئة.
- جرب طرق الاسترخاء المتدرج أو التأمل الموصوفة في الصفحات ٤٤ – ٤٦.
- تأكد من أن غرفتك مظلمة حتى لا تشتتك الأغراض.
- لا تلعب ألعاب فيديو أو تعمل واجبات منزلية مباشرةً قبل النوم.
- تمتع باستحمام مهدئ في المساء.
- جهز حقيبة كتبك ونظم ملابسك قبل النوم حتى لا تقلق بخصوصها.
- احصل على قدر كاف من التمرين خلال النهار ولكنْ ليس قبل موعد النوم مباشرةً. ممنوع الألعاب المثيرة للأعصاب قبل النوم. فالكثير من إثارة الأعصاب ربما يجعل الاسترخاء صعبًا.

• تناول وجبة خفيفة في وقت مبكر في المساء حتى لا تشعر بالجوع عندما تحاول النوم. من المهم أن تكون حريصًا بخصوص ما تأكل: فالوجبة الخفيفة التي تحتوي على الكثير من السكر أو الكافيين، مثل الكولا أو الشيكولاتة، قد تبقيك مستيقظا.

إذا كُنْت لا تزال تعاني من صعوبات في النوم بعد محاولة بعض من هذه الأفكار، فربما عليك أنت ووالديك أن تتحدثوا إلى طبيبك بخصوص هذا.

تناول الطعام بصورة صحيحة



اتباع نظام غذائي متوازن يساعدك على النمو والحصول على الطاقة الكافية للتعلم واللعب. بعض الأطفال الذين يتناولون أدوية لاضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD قد تكون شهيتهم أقل خلال النهار. إن كان هذا يحدث لك، فمن المهم أن تتأكد من اختيار الأطعمة التي توفر التغذية الجيدة (وليس الأطعمة غير الصحية مثل الوجبات السريعة السكرية أو الدهنية). أنت بحاجة لتناول هذه الأطعمة الصحية خلال النهار للحفاظ على طاقتك ولمساعدتك على النمو. قد يكون هذا معناه تتناول إفطارًا صحيًا (مثل الفاكهة، أو الكعك، أو الحبوب، أو الخبز المحمص) ووجبة غداء أصغر (نصف ساندوتش، أو ساق دجاجة مع قطع الجزر، أو الزبادي والفاكهة) مع وجبة غداء أكبر في الظهيرة (مكرونة، أو هامبورجر، أو حساء وبسكويت) أو وجبة عشاء مُبكّرة عندما تعود شهيتك.

هذه المأكولات مجرد اقتراحات. فطبيبك أو أخصائي التغذية يُمكنْه أن يقدم لك المزيد من الأفكار ويجيب عن أسئلتك. من المهم التعاون مع والديك حتى يضمنا توافر مأكولاتك الصحية المفضلة قليلة السكريات والكافيين والدهون في البيت.

كما اكتشف الأطباء أنه من المهم أن يتجنب الأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD الأطعمة التي تحتوي على الكثير من المقادير الصناعية مثل المواد الملونة والمواد الحافظة التي ثبت أنها تجعل السلوكيات زائدة النشاط أسوأ حالاً.

البقاء في أمان

عندما يتصرف الأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD باندفاع أو عندما لا يأخذون وقتًا كافيًا للتفكير في تصرفاتهم، فقد يتعرضون لمتاعب أكثر. ولتجنب الكثير من هذه المشكلات من المفيد أن:

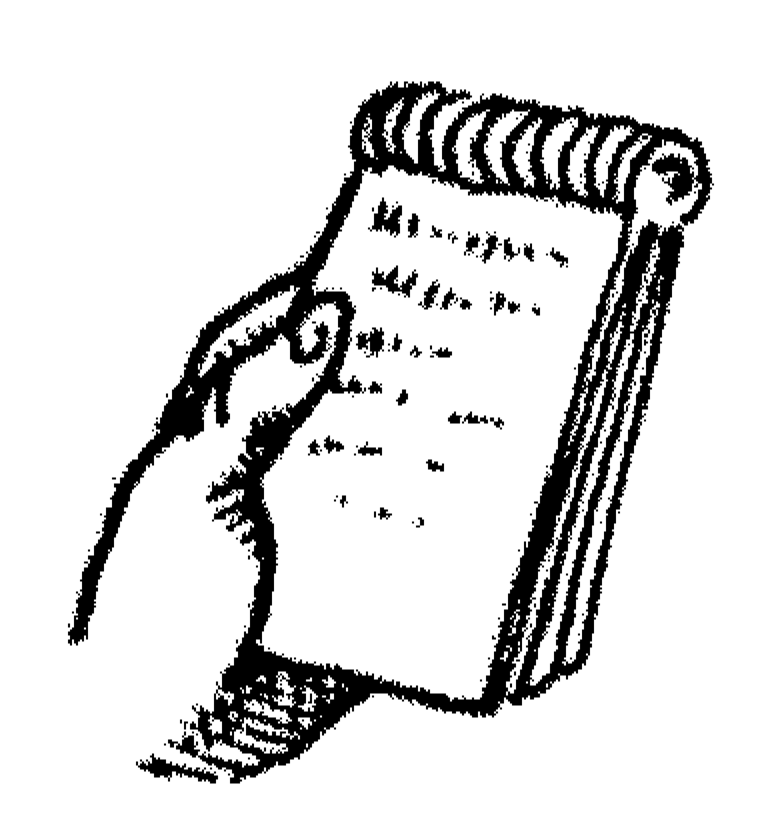
- تكون مع أصدقاء يعرفون كيفية اللعب بأمان.
- تراجع قواعد الأمان مع والديك.
- تلعب في مكان يكون فيه أحد البالغين مشرفًا.
- تفترض أن أحد الوالدين أو معلمًا يقف بالقرب منك. ما الذي يُمكنْ أن يطلبه منك؟

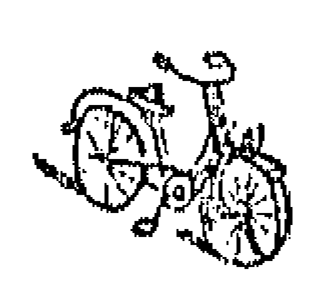
الشعور بالرضا عن النفس

إن كُنْت تمر بيوم عصيب، أو إن كان والداك يشكوان من سلوكك أو إن كانا يقولان إنك لا تصغي أبدًا إلى توجيهاتهما، فمن السهل أن تبدأ بالشعور بالاستياء. في هذه الأوقات، من المهم تذكير نفسك بأنك تملك الكثير مما يدعوك للفخر وبأنك متفوق في الكثير من الأشياء. حاول أن تتذكر الكثير من صفاتك الجيدة. أحيانًا، فإن عمل قائمة (في مخك أو على ورقة) بالمواقف السارة التي حدثت معك يُمكنْ أن يحسن شعورك.

الأشياء التي أتفوق فيها

المواقف السارة التي حدثت معي





الفصل ١٤

التعرف على علاج اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط

بالنسبة لبعض الأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD، قد يصف الطبيب **علاجًا منبهًا** (اسمه أيضًا **منبهات**) للمساعدة في مشكلات الانتباه لديهم. المنبهات أدوية مستخدمة لزيادة التركيز والانتباه. كما يُمكنْ استخدام المنبهات لتقليل الحركة الزائدة أو النشاط المفرط من خلال "تشغيل الفرامل" في المخ.

تستخدم المنبهات لتحسين طريقة عمل المخ. لكُنْها لا تُقدَّم لأن شخصًا ما مريض كالأدوية الأخرى.

إليك بعض الأشياء التي قالها الأطفال بخصوص تناول الدواء لعلاج اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط.

إنه يساعدني على أداء عملي.

إنه مثل الغراء. قبل ذلك كانت أفكاري متناثرة. لكن الدواء لصقها كلها معًا.
أشعر بالمزيد من التنظيم.

إنه حبة دواء ذاكرتي وتركيزي.

إنه يساعدني على عدم تسلق الأسوار أو الوقوع في مشكلات.

قبل ذلك كان ذهني مشوشًا، أما الآن فإنه واضح تمامًا.

يشعرني بأنني أكثر تنظيمًا

إنه يساعدني على المزيد من الانتباه.

إنه يساعدني على التفكير في فكرة واحدة في وقت واحد

بعد تناول الدواء بثلاثين دقيقة فإن اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط يستعد للرحيل

بعد تناول الدواء لا أكون زائد النشاط بصورة مفرطة ولا أشعر بالحاجة لترك مقعدي.

إنه لاصق جروح، مثل لاصق جروح لذهني

إنه يساعدني على الهدوء.

إنه يجعلني أرى كم أنا ذكي.

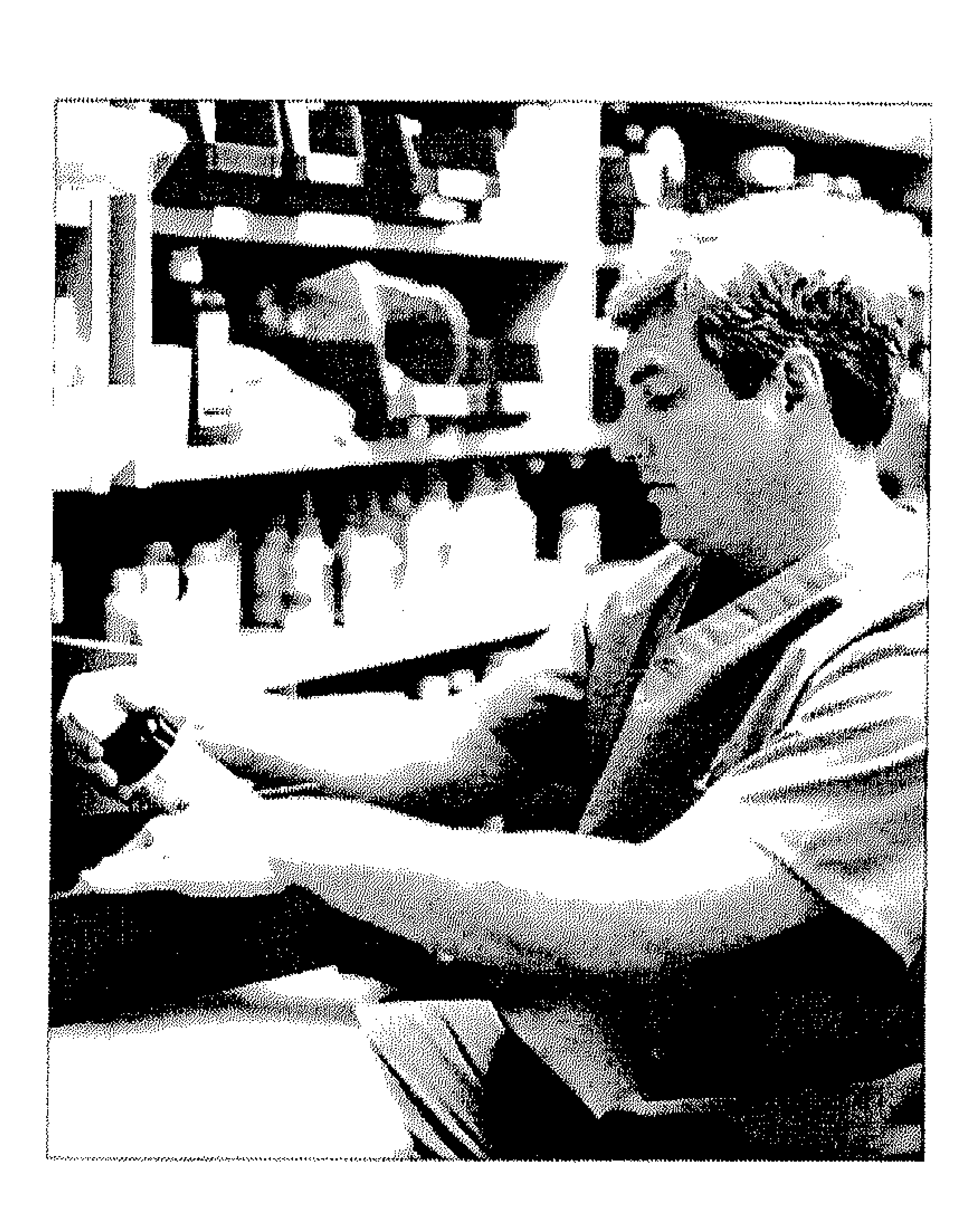
ما الذي تحتاج أن تعرفه

إذا وصف طبيبك الدواء بسبب اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD الذي تعاني منه، فمن المهم أن تعرف كل ما يُمكنْ عن الدواء، مثل اسمه وشكله و**الجرعة** (الكمية) التي يجب أن تأخذها كل مرة. هذه كلها معلومات مهمة جدًا.

لا يجب عليك أبدًا أن تأخذ دواءً لا تعرف عنه شيئًا. فقط خذ الدواء من شخص مسموح له بتقديمه إليك مثل أحد والديك أو جليسة الأطفال أو ممرضة المدرسة. لا يجب أن تتناول دواء شخص آخر أبدًا. كما لا يجب أن تتشارك دواءك مع شخص آخر حتى لو كان يعاني من نفس المشكلات بخصو الانتباه التي تعاني أنت منها.

الدواء مجرد جزء من معالجة اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD

من الممكُنْ أن تكون الأدوية مفيدة جدًا لو كُنْت تعاني من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD. إن كُنت تواجه مشكلات في الأعمال المدرسية، أو التنظيم، أو التواصل مع الآخرين، فأنت لا تزال بحاجة لتعلم طرق التحسن. أعضاء "فريقكِ" موجودين لمساعدتك. مثلاً، قد يساعدك الدواء على تحسين تركيزك، ولكنْ من أجل الأداء الأفضل في المدرسة ربما يكون عليك قضاء وقت إضافي مع معلمك أو معلمك الخصوصي لتعلم مهارات أفضل للمذاكرة. ما زلت بحاجة إلى تنظيم وقت المذاكرة وعمل كل واجباتك، ولكنْ قد تجد أن الأعمال المدرسية ستكون أسهل عندما تكون أكثر تنظيمًا وتركيزًا.



الدواء الصحيح لك

اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD يؤثر على حياتك. طوال اليوم. كل يوم. بينما يحتاج بعض الأطفال الدواء أثناء اليوم الدراسي، قد يحتاجه آخرون بعد اليوم الدراسي من أجل الواجبات المنزلية وأنشطة ما بعد المدرسة والتواصل في البيت.

اليوم، هناك أدوية كثيرة لمعالجة اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD. ومع توافر الكثير من الأدوية، تكون أمامك أنت ووالديك وطبيبك الكثير من الخيارات. كل طفل يعاني من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD فريد. وهذا معناه أن أدوية محددة تكون أفضل في تقليل الأعراض بالنسبة لبعض الأطفال من أدوية أخرى. عليك أنت ووالديك التعاون مع طبيبك للتوصل إلى أي نوع من الدواء أفضل لك. أحيانًا يتطلب الأمر بعض الوقت لتحديد الدواء الصحيح والجرعة التي تساعدك على تحسن الأداء في المدرسة والبيت ومع الأصدقاء. ولهذا لا تيأس لو جرّبت أدوية قليلة قبل تحديد الدواء المناسب لك.

الأدوية المعالجة لاضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD

المنبهات أكثر الأدوية شيوعًا المستخدمة لعلاج اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD. المنبهات أدوية تزيد الانتباه والتركيز من خلال تغيير مستويات أجهزة الاستقبال العصبية في المخ وجعل مستقبلات المخ تعمل بكفاءة أفضل (انظر الفصل الرابع لمراجعة ما يحدث في مخك). وهذا يجعل التركيز والتعلم أسهل. كما أن المنبهات يُمكنُها أن تقلل الاندفاع وتساعد على التحكم في سلوكك من خلال القدرة على اتباع القواعد وعمل ما تراه صحيحاً. ظلت المنبهات مستخدمة لمعالجة اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD لفترة طويلة. بمرور السنوات تمّ عمل عدة مئات من **الدراسات البحثية** لإثبات أن أدوية المنبهات

لمعالجة اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD آمنة عندما تستخدم بصورة صحيحة.

الأدوية الموصوفة لعلاج اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD تأتي في أشكال مختلفة ولها فترات صلاحية مختلفة. ونحن نُسمِّي هذه الأدوية قصيرة ومتوسطة وطويلة المفعول استنادًا على فترة فعالية حبة الدواء. استنادًا على المعلومات المقدمة منك ومن معلميك، يقرر طبيبك ووالداك أي دواء مناسب لك اعتمادًا على مقدار الفترة التي تريد أن يكون فيها الدواء فعالاً.

الأدوية قصيرة المفعول

في الغالب تبدأ هذه الأدوية في العمل بعد حوالي ٢٠ دقيقة من تناولها وتستمر لمدة ٤ ساعات تقريبًا. لو أخذت هذه الحبات قبل المدرسة أو في الصباح الباكر، فسوف ينتهي مفعولها عند فترة الغداء. ربما يوصي طبيبك بحبة دواء أخرى أثناء فترة الغداء في المدرسة. الجرعة الثالثة من الدواء مطلوبة أحيانًا للمساعدة على الانتباه أثناء الواجبات المنزلية والأنشطة الأخرى فيما بعد المدرسة. أكثر أنواع الأدوية قصيرة المفعول شيوعًا ريتالين، ديكسدرين، آديرال. وهذه كلها منبهات.

الأدوية متوسطة المفعول

هذه الحبوب تدوم لفترة أطول نسبياً (حتى ٦ ساعات) وغالبًا ما تسمح للأطفال بقضاء اليوم الدراسي بأكمله بتناول حبة واحدة في الصباح. لو كانت هذه الحبة ينتهي مفعولها بعد المدرسة، فقد تحتاج حبة دواء قصيرة المفعول للأنشطة أو الواجبات المنزلية. أنواع الأدوية متوسطة المفعول أيضًا منبهات. وهي ريتالين إس آر Ritalin SR، ميتاديت سي دي Metadate CD، فوكالين Focalin.

الأدوية طويلة المفعول

في المعتاد تستمر تأثيرات الأدوية طويلة المفعول ما بين ١٠ – ١٢ ساعة. مع كل من هذه الأدوية تكون حبة دواء واحدة أو قطعة لاصقة واحدة مطلوبة في الصباح وعادةً تستمر تأثيراتها حتى المساء. حبات المنبهات طويلة المفعول المستخدمة لعلاج اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD هي كونكريتا Concerta، فوكالين إكس آر Focalin XR، فيفانسي Vyvanse، أديرال إكس آر Adderall XR. هناك أيضًا طريقة أحدث لإعطاء أحد المنبهات إلى اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD باستخدام لاصق جلد. هذا اللاصق اسمه دايترانا Daytrana. فعندما يوضع اللاصق على جلدك، يكون مثل دواء منبه لاضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرطٍ AD/HD من خلال جلدك. في الغالب يبقى هذا اللاصق لمدة ٩ ساعات، لكنْ تأثير العلاج يستمر حوالي ١٢ ساعة.

هناك أيضًا أدوية طويلةٍ المفعول **لا-منبهات**. هذه اللا-منبهات تعمل بطريقة مختلفة قليلاً في المخ، لكنْها أيضًا تساعد على التحكم في المخ طوال اليوم. الأكثر الأنواع شيوعًا اسمه ستراتيرا Strattera.

كل عام تُصنع أدوية جديدة. بعضها يعمل أفضل ويستمر أطول. اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD لا يُمكنْ علاجه ولكنٍ يُمكنْ التحكم فيه من خلال الكثير من المساعدة. والدواء يُمكنْ أن يكون جزءا من هذه المساعدة. بمرور الوقت ربما يتحسن اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD، ولكنْ من المهم أن تستمر في العمل مع طبيبك حتى تلقى أفضل علاج للتحكم الجيد في الأعراض التي تواجهها.

الأعراض الجانبية

أحيانًا تجعل الأدوية الناس يشعرون بشعور ما عند تناولها. هذه المشكلات اسمها **الأعراض الجانبية**. بعض الأدوية شائعة الاستخدام لعلاج اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط ربما تجعلك تشعر بقدر أقل من الجوع. هذا لا يحدث لكل واحد، لكنْه لو حدث لك فمن المهم ألا ينقص وزنك. تناول إفطارًا جيدًا وحاول تناول شيء ما في وقت الغداء. يُمكنْك أيضًا تعويض السُعرات الحرارية بتناول الوجبات الخفيفة الصحية في الظهيرة وقبل الذهاب للنوم.

يشكو قليل من الأطفال من ألم خفيفٍ في المعدة بعد تناول الدواء. تأكد من إخبار والديك أو طبيبك أو معلمك لو كُنْت تواجه هذه المشكلة.

تناول بعض البسكويت أو شرب كوب من الماء سوف يخلصك من هذا الشعور. كما يُمكنْك أن تُجرِّب شرب كوب كامل من الماء عند تناول حبة الدواء بدلاً من مجرد رشفة. فربما يمنع هذا ألم المعدة من الحدوث أصلاً.

يجب أن تتجنب مشروبات أو فاكهة الحمضيات (البرتقال، أو الجريبفروت، أو الليمون، أو الليمون الحامض) عند تناول بعض أدوية المنبهات لأنها من الممكنْ أن تقلل من فعالية الدواء. يُمكنْك تناول معظم أدوية المنبهات قبل أو بعد تناول الطعام دون اختلاف.

التعاون مع طبيبك

تذكَّر أن تخبر والديك وطبيبك كيفية تأثير الدواء الذي تتاوله عليك حتى يُمكنْهم مساعدتك. قم بزيارة طبيبك واعمل فحصًا منتظمًا أثناء تناول الدواء. فالطبيب يُمكنْه قياس طولك ووزنك و**ضغط دمك** وعمل فحوصات الدم لو كانت مطلوبة للتأكد من صحتك ونموك.



طبيبك هو المسئول عن دوائك. من خلال اتباع تقدمك عن قرب، سوف يستطيع طبيبك أن يقرر كمية الدواء التي تحتاجها والوقت المناسب لتناوله. أحيانًا يضبط الأطباء الجرعة أو يغيرون الدواء لحين التوّصل إلى أفضل دواء لك. تأكد من إخبار طبيبك مدى فائدة الدواء بالنسبة لك. صف أية تغيرات لاحظتها. تأكد من أن كل آرائك وأسئلتك مسموعة ومجابة.

الخاتمة

إلى الأولاد والبنات الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD

لقد خطوتم خطوة كبيرة بقراءة هذا الكتاب، وتعلّم معنى اضطرابات نقص الانتباه AD/HD. نأمل أنك الآن تعرف المزيد عن التحكم في حياتك وعن كيفية تشغيل الفرامل.

الآن يُمكنْك استخدام هذه المعرفة لعمل الكثير من التغيرات الإيجابية في حياتك. تذكر أن التعرّض إلى اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD لن يوقفك عن عمل ما تريد أن تعمله. فمن خلال العمل الشاق والثقة بنفسك يُمكنْك أن تنجح.

اقرأ أية أقسام من هذا الكتاب وقت الحاجة. فمع كل قراءة ستحصل على أفكار أكثر لجعل أمور حياتك أكثر سهولة وإيجابية. تذكر: رغم أن الاقتراحات في هذا الكتاب ربما تبدو كعمل إضافي، إلا أنها تستحق المحاولة لجعل الأمور أفضل في البيت والمدرسة.

شجع الأشخاص المهمين في حياتك (مثل أفراد الأسرة، والمعلمين، والأصدقاء، والزملاء) على قراءة هذا الكتاب وتعلم المزيد عن اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط وعنك أنت. لا تخف من طلب المساعدة عند الحاجة. فهناك الكثير من الناس المستعدين لمساعدتك.

تحدث إلى والديك، ومعلميك، وطبيبك، واختصاصي معالجتك لمعرفة المزيد عن نفسك. تعاون معهم بينما تجرِّب الأفكار في هذا الكتاب. فربما يُمكنْك من خلال التعاون معهم التوصل إلى اقتراحات أخرى. يُمكنْك التغير وعمل تحسينات بالفعل. كُنْ مبدعًا! ابحث عن ما يناسبك واستخدمه!

اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD مجرد جانب من كيانك. حاول جاهدًا التحكم فيه وسوف تكون لديك الكثير من الطاقة المتبقية للاستمتاع بجوانب الحياة الأخرى أيضًا.

مع أطيب التمنيات

باتريشيا كوين، دكتوراه في الطب

جوديث م. ستيرن، ماجستير آداب

مسرد الكلمات

قابل للتكيّف Adaptable: قادر على الموائمة في العديد من المواقف المختلفة.

اضطراب عجز الانتباه Attention Deficit Disorder (ADD): مجموعة من المشكلات التي تشمل صعوبة في الانتباه والتركيز. وتتضمن التشتت المتزايد.

اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط Attention Deficit Hyperactivity Disorder (AD/HD): حالة من الذكاء المتوسط أو فوق المتوسط لدى شخص تتضمن أعراض مثل مدى الانتباه القصير، و/أو التشتت، و/أو الاندفاع، و/أو النشاط المفرط.

ضغط الدم Blood Pressure: ضغط الدم على الجدران الداخلية للأوعية الدموية. ويُمكنْ قياسه بأداة توضع حول الجزء العلوي من الذراع.

المخ Brain: العضو الرئيسي في الجهاز العصبي. وهو يتحكم في كل الأنشطة العقلية والجسدية.

جذع المخ Brain Stem: جزء من المخ يتحكم في الوظائف الآلية مثل التنفس ومعدل ضربات القلب وضغط الدم.

المخيخ Cerebellum: وهو جزء من المخ الذي يتحكم في حركة العضلات، ويساعد على التوازن، ويتحكم في الانتباه.

القشرة الدماغية Cerebral Cortex: الطبقة الخارجية للمخ. شبكاتها أساسية لأنشطة التفكير الأعلى مثل الذاكرة وتنظيم المعلومات. وتشكل حوالي ٤٠٪ من وزن المخ الكلي.

التركيز Concentrate: الانتباه.

الواعي Conscious: حالة الوجود متنبهًا ومدركًا لما يجري حولك.

المشير Counselor: متخصص الذي يعمل مع الأطفال أو البالغين لمساعدتهم على فهم المشاعر ويحلّ مشاكلهم. وقد يعمل المشيرون في المدارس أو في مكاتب لديهم في أماكِنْ أخرى.

اكتئاب Depression: شعور بالحزن واليأس لفترة طويلة.

التشخيص Diagnosis: تحديد ووصف لحالة أو مشكلة.

تشوش Disorganization: صعوبة تتبع المواد أو/و الوقت.

جرعة Dose: الكمية الصحيحة من الدواء التي يحتاجها الشخص في المرة الواحدة حتى يؤدي الدواء مفعوله.

موعد Due Date: وقت تسليم الواجب أو المشروع.

تقييم Evaluation: اختبار لتحديد مستوى أدائك في المدرسة، ومشاعرك، ولاكتشاف مدى تعرّضك لمشكلة في أحد الجوانب أو جوانب عديدة.

نشاط مفرط Hyperactivity: حركات جسمية مفرطة غالبًا ما تكون بدون هدف، وأكثر من المعتاد في نفس السن.

اندفاعية/دفعانية Impulsivity: التصرف أو التكلم بدون تفكير.

وراثي Inherited: منتقل من جيل إلى جيل.

تثبيط، كبح، كف Inhibit: للإبعاد.

الذكاء Intelligence: القدرة على التعلم.

قابل للإثارة، هيوج Irritable: حساس بدرجة مفرطة أو في مزاج سيئ.

كلمات دلالية Key Words: أهم الكلمات، مثل بعض الكلمات التي قد تستخدم تحديد مهمة أو لتُذكِّر نفسك بعمل شيء.

صعوبات في التعلم Learning Disabilities: صعوبات في تعلم القراءة أو الكتابة أو حل المسائل الرياضية والتي تسبب مشاكل في التحصيل المدرسي.

أخصائي تعلم Learning Specialist: معلم يتمتع بتدريب خاص في العمل مع التلاميذ الذين يعانون من صعوبات تعلم.

الدواء Medication: مواد مستخدمة لعلاج الأمراض أو لتحسين وظائف الجسم أو المخ.

طبيب أمراض عصبية Neurologist: طبيب متخصص في طريقة عمل الجهاز العصبي. يتكون الجهاز العصبي في الجسم من المخ والحبل الشوكي والأعصاب.

خلية عصبية Neuron: خلية مخ مفردة.

الناقل العصبي Neurotransmitters: مواد كيميائية تنتجها خلايا المخ (الخلايا العصبية) تعمل كمرسلات. تعبر الفراغ (الوصلة العصبية Synapse) بين الخلايا وتنقل المعلومات إلى خلايا المخ الأخرى.

الدواء غير المنبه Non-stimulant Medication: الدواء المستخدم لعلاج اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD يعمل بصورة مختلفة عن المنبهات على المواد الكيميائية في المخ لكُنها أيضًا تحسن الانتباه والتركيز.

منظم Organized: قادر على وضع الأشياء في الترتيب أو المكان الصحيح.

طبيب أطفال Pediatrician: طبيب متخصص في صحة الأطفال والمراهقين.

مرتب مسبقًا Prearranged: مرتب قبل موعده.

يصف Prescribe: يكتب إرشادات لإعداد واستخدام دواء.

أخصائي Professional: شخص حاصل على تدريب خاص ودرجة جامعية أو ليسانس في مجال محدد.

مراجعة Proofreading: فحص الأعمال المكتوبة لاكتشاف أخطاء التهجئة، وعلامات الترقيم، ووضع الحروف الأولى من الكلمات والجُمل، والقواعد.

طبيب نفسي Psychiatrist: طبيب متخصص في مساعدة الناس الذين يعانون من

صعوبات في مشاعرهم أو سلوكياتهم. كما يستطيع وصف الدواء.

عالِم نفسي Psychologist: طبيب يتحدث مع الناس لمساعدتهم على فهم أفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم. كما أن بعض العلماء النفسيين يعملون اختبارات لتعلم المزيد عن الناس حتى يُمكنّهم مساعدتهم.

استبيان Questionnaire: استمارة تحتوي على أسئلة يجيبها الناس لإتاحة المعلومات.

مستقبِل Receptors: مواقع في خلية المخ تستقبل الرسائل في صورة أجهزة إرسال عصبية من خلايا المخ الأخرى.

نظام الإبدال Relay System: نظام في القشرة التحتية في المخ ينسق المعلومات الداخلة من جذع المخ ويرسلها إلى القشرة المخية وأجزاء المخ الأخرى.

معلم الموارد Resource Teacher: معلم خصوصي يعمل مع الأطفال بصفة منفردة أو في جماعات صغيرة. بعض المدارس تسميهم أخصائيي تعلم.

دراسات بحثية Resource Studies: تجارب يجريها علماء لتعلم أسباب حالات معينة وأفضل الطرق لجعل هذه الحالات أفضل.

مسوح Scans: صور خاصة مأخوذة للمخ.

آثار جانبية Side Effects: ردود فعل غير مريحة يسببها الدواء أحيانًا.

أخصائي اجتماعي Social Worker: أخصائي يعمل مع الأطفال وأسرهم لمساعدتهم على حل المشكلات.

سبانسول Spansule: من حبات الدواء طويلة المفعول.

مراجع أخطاء الهجاء Spell-check: برنامج كمبيوتر أو وسيلة صغيرة بحجم اليد مستخدمة للبحث عن أخطاء الهجاء وتصحيحها.

أدوية المنبهات Stimulant Medication: أدوية تزيد الانتباه والتركيز. المنبهات شائعة الاستخدام لعلاج اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط AD/HD: ريتالين، ديكسدرين، كونكريتا، دايترانا، فوكالين، آديرال، ميتاديت، فيفانسي.

توتر Stressful: شيء يجعل الشخص متوترًا أو متضايقاً.

القشرة التحتية Subcortex: جزء من المخ من أسفل محاطة بالقشرة الدماغية.

الوصلة العصبية Synapse : فراغ صغير للغاية بين الخليتين الدماغيتين يُمكنْ رؤيته بالميكروسكوب فقط. ترسل الخلايا العصبية رسائل لى بعضها البعض من خلال نقاط الاشتباك.

نظريات Theories: تفسيرات لم تتبرهن أو تثبت صحتها بعد.

اختصاصي معالجة Therapist: متخصص يعمل مع الأطفال أو البالغين لحل المشكلات أو فهم المشاعر أو تغيير السلوك. يُمكنْ أن يكون عالِماً نفسياً أو مشيراً أو أخصائياً اجتماعياً أو طبيب أطفال.

علاج Therapy: التحدث إلى متخصص لفهم المشكلات وكيفية تعلم التعامل معها.

نظام الناقل Transporter System: نظام بروتينات في المخ ينقل الكيماويات عبر أغشية الخلية. عندما تطلق الخلية العصبية في المخ الناقل العصبي في الوصلة العصبية Synapse (الفراغ)، يكون نظام الناقل مسئولاً عن إرجاع الناقل العصبي إلى الخلية التي أطلقته.

معلم خصوصي Tutor: شخص يعمل مع الأولاد خارج الفصل لمساعدتهم على الأداء الأفضل في المدرسة. يستطيع المعلم الخصوصي تقديم المساعدة في مادة معينة كالحساب أو التعلم عموماً. كما يستطيع المعلمون الخصوصيون مساعدة الأطفال على تحسين مهارات تنظيمهم ومذاكرتهم.

المراجع

كتب للأطفال

لمعرفة المزيد عن نقص الانتباه والنشاط المفرط AD/HD

Learning to Slow Down and Pay Attention, Third Edition by Kathleen Nadeau and Ellen Dixon (Magination Press)

The Survival Guide for Kids with ADD or AD/HD by John Taylor (Free Spirit Press)

Distant Drums, Different Drummers: A Guide for Young People with AD/HD by Barbara Ingersoll (Cape Publications)

Help Is on the Way: A Child 3 Book About ADD by Jane Annunziata and Marc Nemiroff (Magination Press)

للقراءة عن الأطفال الذين يعانون من نقص الانتباه والنشاط المفرط AD/HD

Phoebe Flowers Adventures by Barbara Roberts (Advantage Books)

That's What Kids Are For

Phoebe's Lost Treasure

Phoebe's Best Best Friend

Phoebe's Tree House Secrets

Sparky's Excellent Misadventures: My ADD Journal, By Me (Sparky) by Phyllis Carpenter and Marti Ford (Magination Press)

tto Learns About His Medicine: A Story About Medication for Children With ADHD, Third Edition by Matthew Galvin (Magination Press)

Ioey Pigza Swallowed a Key by Iack Gantos (HarperTrophy)

Jumpin' Johnny Get Back to Work! A Child's Guide to ADHD/Hyperactivity Michael Gordon (GSI Publications)

Ethan Has Too Much Energy: An Emotional Literacy Book by Lawrence Shapiro (Boulden Publishing)



لمساعدتك في التحسن بالمدرسة

Annie's Plan: Taking Charge of Schoolwork and Homework by Jeanne Kraus (Magination Press)

Get Organized without Losing It by Janet Fox (Free Spirit Publishing)

How to Be School Smart: Super Study Skills, Revised Edition by Elizabeth James and Carol Barkin (Beech Tree Books)

How to Do Homework without Throwing Up by Trevor Romain (Free Spirit Publishing)

Many Ways to Learn: Young People's Guide to Learning Disabilities by Judith Stern and Uzi Ben-Ami (Magination Press)

The Survival Guide for Kids with LD (Learning Differences) (Revised and Updated) by Rhonda Cummings and Gary Fisher (Free Spirit Publishing)

لمساعدتك في المشاعر والسلوك

The Behavior Survival Guide for Kids: How to Make Good Choices and Stay Out of Trouble by Thomas McIntyre (Free Spirit)

What to Do Guides for Kids by Dawn Huebner (Magination Press)

What to Do When You Worry Too Much:

A Kid's Guide to Overcoming Anxiety

What to Do When You Grumble Too Much:

A Kid's Guide to Overcoming Negativity

What to Do When Your Temper Flares:

A Kid's Guide to Overcoming Problems with Anger

What to Do When You Dread Your Bed:

A Kid's Guide to Overcoming Problems with Sleep

للتسلية والمرح مع ذوي نقص الانتباه والنشاط المفرط AD/HD

ألعاب وأنشطة

50 Activities and Games for Kids with ADD by Patricia Quinn and Judith Stern (Magination Press)

The "Putting on the Brakes" Activity Book for Young People with ADHD by Patricia Quinn and Judith Stern (Magination Press)

مراجع لليوجا والتأمل

Yoga Fitness for Kids Ages 7-12 (VHS) by Leah Kalish (Living Arts/Giam)

Meditation for All Kids by Susan Kramer (Susan Kramer.com Publishing)

Guided Meditation for Children: Iourney into the Elements CD by Chitra Sukhu (New Age Kids)

كتب للأهل

School Strategies for ADD Teens: Guidelines for Schools, Parents, and Students: Grades 6-12 by Kathleen Nadeau, Ellen Dixon, and Susan Biggs (Advantage Books)

Parenting Children with ADHD: 10 Lessons That Medicine Cannot Teach by Vincent J. Monastra, PhD (APA Books)

Taking Charge of ADHD, Revised Edition: The Complete, Authoritative Guide for Parents by Russell Barkley (Guilford Press)

The ADHD Book of Lists: A Practical Guide for Helping Children and Teens with Attention Deficit Disorders by Sandra Rief (Jossey-Bass)

ADHD: A Complete and Authoritative Guide by Michael I. Reiff with Sherill Tippins (American Academy of Pediatrics)

برامج للتخطيط التنظيمي

Kidspiration® (grades K-5) by Inspiration Software, Inc. "Kidspiration® provides a way for students to build visual diagrams to represent thoughts and organize information."[٢]

Draft: Builder (grades 3-12) by Don Johnston Inc.

"Draft: Builder helps develop an approach to planning, organizing and draft-writing. It breaks the writing process into small, manageable chunks so that students stay on task and develop effective writing habits."

الكتب الصوتية

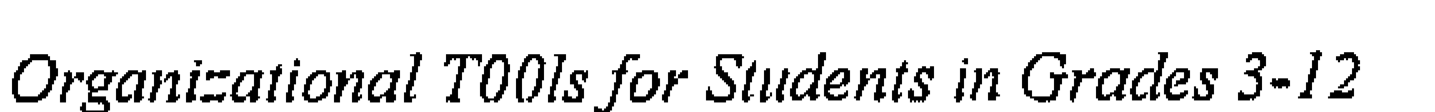
Recordings for the Blind and Dyslexic

phone: (866) 732-3585 -

www.rfbd.org

For a list of libraries carrying audio books, you and your parents should visit the Library of Congress online at: www.loc.gov/nls





Organizational TOOls for Students in Grades 3-12

٢. Copyright © 2008 Inspiration Software®, Inc. Used with permission.

This catalog of useful materials for students contains items such as structured assignment notebooks and calendars.

To order, contact:

Success by Design Inc.

3741 Linden Avenue, SE, Wyoming, MI 49548

phone: (800) 327-0057

www.successbydesign.com

منظمات تركز أنشطتها على AD/ HD

Attention Deficit Disorder Association (ADDA)

15000 Commerce Parkway, Suite C, Mount Laurel, NJ 08054

phone: (858) 439-9099

www.add.org

Children and Adults with. Attention Deficit Disorder (CHADD)

181 Professional Place, Suite 150, Landover, MD 20785

phone: (800) 233-4050

www.chadd.org

National Center for Girls and Women with AD/HD

3268 Arcadia Place, NW Washmgton, DC 20015

phone: (888) 238-8588

www.ncgiadd.org

نُرحب بآرائك ومقترحاتك.. رجاءًا لا تتردد
في الكتابة إلينا.. فهذا يُسعدنا



١٦ شارع محمود بسيوني - من ميدان الشهيد عبد المنعم رياض-
الدور السابع- شقة ٢١- وسط البلد - القاهرة - مصر

مكتبة دار الكلمة Logos

☎ 02025798414 0201277928981

0201286548388 0201282456644

www.el-kalema.com
info@el-kalema.com

تشغيل الفرامل

فهم اضطراب عجز الانتباه ADD والنشاط المفرط ADHD والسيطرة عليه

تشغيل الفرامل: هو المرجع الأساسي عن اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط الذي يقدم للأطفال، وأولياء الأمور، والأخصائيين إرشادات وأساليب ضرورية للتحكم في اضطرابات الانتباه. وبما أن هذا الكتاب يفيض بالطرق العملية لتحسين مهارات الأطفال في التنظيم والتركيز والمذاكرة، وعمل الواجبات، فهو يقدم للأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط أدوات النجاح داخل وخارج المدرسة. كما يحتوي على استراتيجيات أكثر لاكتساب الأصدقاء والتحكم في الانفعالات والبقاء في وضع صحي. سوف يتشجع الأطفال كي يكونوا أفضل ما يُمكنْ!

☆☆☆

باتريشيا كوين دكتوراه في الطب؛ طبيبة أطفال تنموية في واشنطن دي سي، وأستاذ مساعد لطب الأطفال في المركز الطبي بجامعة جورجتاون. د. كوين مؤلفة الكثير من الكتب عن اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط وهي حالياً مدير المركز الوطني للبنات والسيدات اللائي يعانين من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط. في عام 2000 حصلت د. كوين على جائزة CHADD Hall of Fame.

جوديث م. ستيرن، ماجستير آداب مستشارة تربوية في روكفيل، ماريلاند، متخصصة في العمل مع الأطفال الذين يعانون من صعوبات التعلم والانتباه. تتشاور مع الوالدين والمعلمين وتتحدث في أماكنْ كثيرة من البلاد عن موضوعات مثل اضطراب عجز الانتباه، ومشكلات التعلم، ومهارات [illegible] لدى التلاميذ. شاركت في تأليف أربعة كتب للأطفال عن اضطراب تشتت الانتباه [illegible] اضطراب نشاط مفرط وصعوبات التعلم.

هذه الترجمة العربية للكتاب الأصلي ضرورية في بيوت كل الأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط وفي المدارس ومكاتب الأخصائيين الذين يعالجون ويساعدون الأطفال الذين يعانون من هذا الاضطراب.

– ساندرا ف. رايف، ماجستير آداب، مؤلفة كيف تصل إلى الأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط وتعلمهم وكتاب قوائم اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط

هذا الكتاب يحفز التلاميذ على التحكم في اضطراب تشتت الانتباه المصحوب باضطراب نشاط مفرط. فهو ملئ بالأفكار العملية التي تبني مهارات حقيقية لإدارة الحياة. كما أن البالغين سوف يتعلمون أيضا!

– كارين ج. ميلر، دكتوراه في الطب مستشفى الأطفال، مركز توفتون الطبي، بوسطن

هذا كتاب رائع للأطفال لكل الأطفال الذين يعانون ولا يعانون من اضطراب [illegible] باضطراب نشاط مفرط [illegible] عن أنفسهم وعن هذه الحالة [illegible] لكثير جدا بدءا من شرح التركيز [illegible] تعلم كيفية التعامل مع الأص[illegible]

– إميلي ج. ليفي، المرحلة [illegible]

ADD / ADHD (8 – 14 سنة)

مكتبة دار الكلمة
LOGOS
نشر – توزيع
لدينا حلم
☎ (+٢٠٢) ٢٥٧٩٨٤١٤
٠٢٠١٢٨٦٥٤٨٣٨٨ · ٠٢٠١٢٨٢٤٥٦٦٤٤
www.el-kalema.com
info@el-kalema.com

